



ठ ग्रंथालय

भट विभाग]

वर्गीक

५१८-७

આ પુસ્તકો મળવાનાં ઠેકાણાં.

૧. વ્યવસ્થાપક—^૧ નગીનદાસ રાષ્ટ્ર-શિક્ષણ પુસ્તક ભંડાર,
નં. ૩૦, હનુમાન બિલ્ડિંગ, હોમશરટ્ટીટ, સકેલ,
કોટ, મુંબઈ.
૨. વ્યવસ્થાપક—^૧ નગીનદાસ રાષ્ટ્ર-શિક્ષણ કાર્યાલય,
લાલજી પુત્રી ચાલ, ધાટકોપર, જી. આઇ. પી.
રેલ્વે; (મુંબઈ.)
૩. કોઇ પણ ગ્રામ અથવા શહેરના જાણીતા પુસ્તક વેચનારને લાંથી.
૪. મહાસલા (કેમિસ) ની કોઇ પણ જાણીતી ગ્રામ્ય,
તાલુકા કે જિલ્લા સમિતિમાંથી.
૫. રાષ્ટ્રીય સાહિત્ય કે ખાદીનો પ્રચાર કરતી કોઇ પણ સંસ્થામાંથી.
૬. રાષ્ટ્રીય શાળા, અથવા મહાશાળાના શિક્ષકો પાસેથી.

નગીનદાસ રાષ્ટ્ર-શિક્ષણ કાર્યાલય મંથાવલિ

ક્રમાંક ૩

ગાંધી-શિક્ષણ

(મહાત્માજીના ૪ શબ્દોમાં).

ભાગ ૩

આરોગ્ય

પ્રકાશક

નગીનદાસ અમુલખરાય

૩૦. હનુમાન બિલ્ડિંગ, હોમજી રટ્ટીદ,

સર્કલ, કોટ, મુંબઈ.

૧૯૨૩

કિંમત સાત આના

ગુજરાત વિદ્યાપીઠ ગ્રંથાલય
અમદાવાદ
ગુજરાતી કોપીરાઈટ-સંગ્રહ
૧૧૧૬૬

(૬ - ૧ - ૬૬)

શરીર ઉપર કાશુ મેળવવા ઇશ્વર-પ્રદામથી રહો
છે, તેમ રાક્ષસ-સેતાન પણ કાળજીપુટ મહેનત કરી
રહો છે. જ્યારે શરીર ઇશ્વરને કળજે રહે છે, ત્યારે તે
રત્ન સમાન છે. જ્યારે તે રાક્ષસને કળજે આવે છે,
ત્યારે તે નરકની ખાણુ રૂપ છે.

x x x

આણુસને કરવાની નિમાજ કે સંખ્યા જો તે દરરોજ
પવિત્ર હેતુથી કરે તો તે મોટો ન પડે. શુદ્ધ આત્માથી
શુદ્ધ શરીર થાય છે. મને ખાતરી થઈ છે કે ધાર્મિક
આચાર વિચારના સઘળા નિયમો, શરીર અને આત્મા
બંનેનું રક્ષણ કરે છે.

આરોગ્ય

મારાં સ્વ. ક્ષણાશ્રી
જીવકોર બાઇને
ચરણે

નિવેદન.



અત્રિશ્ચ કરોડ 'દેવ' અથવા તેજસ્વી મનુષ્યોથી વસાયેલો ભારત, અમે તેટલો મહાન હોવા છતાં, કાંઈ કાળયુગની મર્યાદા બદલ ન હોઈ શકે. નિરંતર ગોળાકારે ફરતા કાળયુગના ઉપલા ભાગમાં જ્યારે હિન્દુસ્થાન હતું—અર્થાત્ આકાશ તરફ તેની ગતિ હતી—એટલે કે 'દેવતાઈ ભાવનાઓ' તરફ હિન્દીઓ નિરંતર ગતિશીલ હતા, તે વખતે ખરેખર તેઓ 'દેવ' હતા; પરંતુ જ્યારે કાળયુગના નીચલા ભાગમાં તેઓ ગતિ કરવા લાગ્યા અર્થાત્ પૃથ્વી તરફ—જડતા તરફ—એમની ગતિ થતી ગઈ ત્યારે સ્વભાવતઃ એમની દિવ્યતા દૂર થઈ, ચેતનશક્તિ સૂઝ મઈ અને દેહ પશુ કીટવત્ બની ગયો.

પૃથ્વી તત્ત્વ તરફ ખેંચાતું, જડવાદ તરફ આકર્ષણીયત્વ, અધર્મમાં જન પડતું એ બધું એક જ છે. એ સ્થિતિમાં મનુષ્યનો આત્મા સૂનેલો હોય છે તેથી બીરુતા એ તેનું મુખ્ય લક્ષણ બને છે. બીરુતાને લીધે એની શુદ્ધિમાંથી નિર્મળતા, તીવ્રતા અને વિશાળતા અદૃશ્ય થાય છે અને શુદ્ધિની એ સ્થિતિને લીધે ઇદ્રિયો આપખુદ બની દેહરાજ્યમાં અંધાધુંધી ઉત્પન્ન કરી શરીરને નિર્માલ્ય બનાવી દે છે.

હિન્દુસ્થાનની એ દશા ચાલી રહી હતી—ચાલી રહી છે. વ્યક્તિઓનાં દેહરાજ્યમાં અંધાધુંધી ચાલવાને પરિણામે સમાજન્યવસ્થા તેમ જ રાજ્યન્યવસ્થા અસ્તવ્યસ્ત થાય એમાં આશ્ચર્ય શું? રાજકીય પરતંત્રતા એ તો માત્ર વ્યક્તિઓની અંધાધુંધીનું સ્વાભાવિક પરિણામ છે.

શુદ્ધિમાંથી નિર્મળતા, તીવ્રતા અને વિશાળતાના ગુણો અદૃશ્ય થયેલા હોવાને લીધે આજસુધી હિન્દીઓ હિન્દી રાજકીય પરતંત્રતાને કોઈ બહારથી આવી પડેલી ઝીજ માનતા હતા અને એ અગમણી—નહિ સમજાતી—કાલ્પનિક ઝીજ સાથે માર્ગ અંદાજતા હતા.

તેઓ ધરીમાં એ પરતંત્રતાના જૂતને એમનો પીછો છોડવા આજીજી કરતા, ધરીમાં ગુસ્સે થઈ તેના ઉપર માથું અફાળતા કે મુઠ્ઠા મારતા. ‘આજીજી’ તેમ જ ‘ગુસ્સો’ એ બંને અશક્તિનાં સંતાન છે એ એમને નિમંળ, વિકસિત તીવ્ર શુદ્ધિના અભાવે સ્પર્ધા નહિ. પરિણામે આજીજી અને ગુસ્સા દ્વારા તેઓ પોતાને વધારે ને વધારે અશક્ત બનાવતા ગયા.

અધિકારમાં થઇને જ પ્રકાશમાં અવાય છે. નિષ્ફળતા જ સફળતાની સીમાએ પહોંચાડે છે.

હિંદી પરતંત્રતા જ્યારે હિંદીઓને અસહ્ય થઇ પડી અને એને હઠાવવાના ઇલાજ (આજીજી તેમ જ ગુસ્સો) તદ્દન નિષ્ફળ નિવર્ત્યા, ત્યારે એક વ્યક્તિએ એ ઇલાજોથી હાથ ધોયા. એણે તપ આદ્યું. તપથી શુદ્ધિને નિમંળ કર્યા બાદ એ શુદ્ધિ વડે મનન કર્યું. એવા મનનને પરિણામે એણે ‘જોયું’ કે રાજકીય પરતંત્રતા એ તો માત્ર વ્યક્તિઓનો અધાધુધીવાળો સ્થિતિનો ‘પડછાયો’ હતો. એને સમજાયું કે ‘પદ્મ’ ખસે નહિ લાંસુધી ‘પડછાયો’ હરગીઝ ખસી શકે નહિ. એણે શોધ્યું કે જડતા રૂપ ‘પદ્મ’ ખસેડીને જ હિંદીઓમાં આત્મા-ચૈતન્ય-શક્તિ-ખુમારી જન્મત કરવાથી સામાજિક અધાધુધી તેમ જ રાજકીય પરતંત્રતા રૂપ પડછાયા આપોઆપ અદશ્ય થશે.

પરંતુ આત્માને જગાડવાને આત્મા જ જોઇએ. શુદ્ધિ કંઈ આત્માને જગાડવાની યોગ્યતા ધરાવતી નથી. જગેલા આત્મા જ સૂતેલા આત્માને જગાડી શકે. બધા આધાર એક ‘જગેલા આત્મા’ પર જ હતો.

એક દીવામાંથી હજારો બત્તી પ્રકટાવી શકાય છે. એક આત્મા કરોડો આત્માને પ્રદીપ્ત કરી શકે. તે તપસ્વીએ પોતાની શુદ્ધશુદ્ધિને હજી આગળ ને આગળ દોડાવી, અને તે શુદ્ધિએ જોયું કે જે ‘એક’ને દૂંઢવો છે તે કંઈ બહાર દૂંઢી શકાશે નહિ; પોતાનામાં જ તેને દૂંઢવો, પોતાનું જ શુદ્ધ સ્વરૂપ પ્રકટાવવું, પોતાનામાં સુષુપ્તિ હાલતમાં રહેલી અસાધારણ શક્તિને પ્રકટ કરવી.

એ જૂંપી શોષ શુદ્ધિને પ્રાપ્ત થતાં જ તે તપસ્વીએ સંપૂર્ણ જ્ઞાન સાથે આત્મવિકાસનું તપ આદ્યું. ધ્યેય નક્કી કરી, એના ઉપર દષ્ટિ સ્થિર કરી, એ ‘બાવના’માં જ પોતાના ‘જ્ઞાન’ને ઓતપ્રોત કરી એણે યોગ સ્થાપ્યો.

અને યોગને કથી ચીજ અસાધ્ય છે ?

તેણે પોતાનામાં દિવ્ય શક્તિ પ્રકટાવી, અને પછી એ વડે હિંદી આત્માઓને પ્રદીપ્ત કરવાનો મહાવ્રત આરંભ્યો.

એ યોગીને આજે આખી દુનિયા 'મહાત્મા ગાંધી'ને નામે પીજાને છે.

ધર્મજ્ઞાનિના સમયમાં પરમ પુરુષો ઉત્પન્ન કરવાની અવિચલ કીર્તિ ભારતભૂમિએ સંપાદન કરેલી છે. ભારતભૂમિના આ ધર્મજ્ઞાનિના સમયે ભારતે મહાત્માજીને ઉત્પન્ન કરીને પોતાની પ્રાચીન કીર્તિ કાયમ કરી છે.

એમનામાં નિર્મળ શુદ્ધિ હોવાને લીધે કોઈ પણ ધટનાનું આતરસ્વરૂપ તેઓ સહેલાઈથી અને સ્વભાવતઃ જોઈ શકે છે. એમની ચિકિત્સાસ્વાભાવિક, તીવ્ર અને તક્ષસ્પર્શી હોઈ ધટનાનું મૂળતરવ તેઓને દેખાઈ જાય છે, અને મૂળતરવ પર જ એમની શક્તિ કામ કરવા લાગી પડે છે.

એમણે વ્યક્તિ તેમ જ સમાજ બંને તરફ ધ્યાન આપ્યું છે. વ્યક્તિના આત્માને જગાડવા, તેની શુદ્ધિને નિર્મળ કરવા, તેનાં શરીરને નીરાળી અને વિકસિત બનાવવા એમણે ઇલાજ શોધ્યા છે અને બતાવ્યા છે; અને સમાજને સંઘટિત કરવા સંઘબળ પ્રકટાવવા, સંઘબળને આકું આવણું ન વિખેરી નાખતાં શુદ્ધ શુદ્ધિથી નક્કી કરેલા એક ધ્યેય તરફ જ વહેવડાવવા એમણે યોજનાઓ યોજી છે.

એમણે વ્યક્તિમાં ચૈતન્ય પ્રકટાવ્યું છે, અને વ્યક્તિને ખેલવાનું યુક્તક્ષેત્ર પણ તૈયાર કરી આપ્યું છે, તેમ જ યુદ્ધશક્તિ પણ તે સાથે જ રચી આપ્યું છે, અર્થાત્ વ્યક્તિગત જીવન અને સામાજિક જીવનના કાનુન પણ બંધી આપ્યા છે.

એમણે મનુષ્યના સર્વ વ્યવહારના બોમિયા તરીકે, ધર્મશુર તરીકે, રાજદ્વારી નેતા તરીકે, સમાજસુધારક અને સમાજવ્યવસ્થાપક તરીકે, શિક્ષણસુધારક અને શિક્ષણપ્રચારક તરીકે, વૈદ અને તાલીમશાસ્ત્રી તરીકે, વ્યાપાર અને દુનિયા દિશાસૂચક તરીકે, સાહિત્યશાસ્ત્રી તરીકે, રાજ તરીકે તેમ જ મળ તરીકે, શિક્ષક તરીકે તેમ જ વિદ્યાર્થી તરીકે, જીવનમાં જીવત તેમ જ નમ્રમાં નમ્ર મનુષ્ય તરીકે, જીવન જીવી બતાવ્યું છે અને જીવનશાસ્ત્ર પણ રચી આપ્યું છે.

વળી સત્યાગ્રહનું અગ્રણ્ય સ્થાન ભારતપુત્રોને આપી, તેઓમાં પોતાની ગુમાવેલી સ્વતંત્રતા પુનઃ પ્રાપ્ત કરવાની મહત્વાકાંક્ષા પશુ જાગ્રત કરી આપી છે.

એવે સમયે અવળી શુદ્ધિને સવળી કરી જૂલાને ખરે માર્ગે દોરી જતા એ મહાન પુરુષે પોતે પ્રતિપાદન કરેલા-દાખલા દલીલ સાથેના-સર્વોપાપક સિદ્ધિતા તેમની પોતાની જ વાણીમાં, પ્રસંગ તથા પુનરુક્તિના દોષ ન આવે એ ધ્યાનમાં રાખી, ચોક્કસમાં વિષયવાર શાસ્ત્રીય દબે સપ્રમાણુ ગોઠવી સર્વોપયોગી શ્રેષ્ઠ વાંચન સમાજને પૂરું પાડવાનો આ અમારો નમ્ર પ્રયાસ છે. ‘માંધી-સિદ્ધિ’ નામ આપી આ સપાળા વાંચનનો તેર ભાગમાં સમાવેશ કરવામાં આવ્યો છે.

પશુબળ અને શુદ્ધિબળ પર વિજય મેળવી શકે એવું એકનું એક બળ જે આત્મબળ છે તેને પ્રકટાવનાર ‘સત્યાગ્રહ’ હોઈ સૌથી પહેલો એ વિષય લેવામાં આવ્યો છે. સર્વ ધર્મેભિ માન્ય, સર્વ ધર્મેભિ મધ્યભિંદુ અને આત્મા સમાન, તથા મહાત્માજીના જીવન અને ઉપદેશોના બીજ સમાન ‘સત્યાગ્રહ’ને છોડી બીજ કયા વિષયને પહેલો ચૂકી શકાય ?

બીજ ભાગમાં ‘ધર્મ’ વિષય લેવામાં આવ્યો છે. સર્વ ધર્મે અને બ્યવહારોનું અવલોકન. પોતાની શુદ્ધશુદ્ધિ કરવાને પરિણામે મહાત્માજીએ જે કંઈ આ વિષયમાં કહ્યું છે તે સર્વ ધર્મવાળાઓને માન્ય થાય એવું અને વિકાસક્રમ સૂચે એવું છે.

મન-વચન-કાયાનું આરોગ્ય કેમ સચવાય એ બતાવનાર ‘આરોગ્ય’ને લગતો ઉપદેશ ત્રીજા ભાગમાં છે. ‘કળવણી’ કેવી છે અને કેવી હોવી જોઈએ તેને લગતા તેમના દિશાદર્શક વિચારો ચોથા ભાગમાં, અને પાંચમા ભાગમાં ‘ભીસ્વાતંત્ર્ય’નું શુદ્ધ સ્વરૂપ સમજાવવામાં આવ્યું છે.

દોહતની ઉત્પત્તિ તથા ઉપયોગ વિષેના જ્ઞાનને છઠ્ઠા ભાગમાં અને આર્થિક મુક્તિનો માર્ગ દેખાડનાર ‘સ્વદેશી’ને સાતમા ભાગમાં સ્થાન અપાયું છે. રાષ્ટ્રીય એકતાની ભાવનાને પોષનાર તથા ગ્રંથની ખામીઓ ખુદલી કરી ઉંચા ગુણો અને બબ્બ આદર્શો શીખવનાર ‘પ્રજ્ઞાપ્રદ’ વિષયક તેમના લેખો આઠમા ભાગમાં સમાવ્યા છે. ઐતિહાસિક દેવર્માંથી

રાજકીય ક્ષેત્રમાં લઈ જઈ આપણું જીવન વિસ્તૃત કરાવનાર 'રાજ્યનીતિ' વિષયક લેખો નવમા ભાગમાં દાખલ કર્યા છે.

રાજકીય બાબતોમાં એટલો પ્રવેશ કરાવ્યા પછી-લોકહક્કની એટલી તૈયારી કર્યા પછી-સ્વમાનનું જાન કરાવી પોતાનામાંથી બુરાઈ લઈ બાહ્યની બુરાઈનો અસંગ ઉપદેશનાર 'અસહકાર'નું ધાર્મિક અને રાજકીય યુક્ત લઘુવાની તાલીમ આપનારા એમના કચ્છોનો દશમા, અગિયારમા અને બારમા મળી ત્રણ ભાગમાં સમાવેશ કરવામાં આવ્યો છે. વિસ્તૃત જ્ઞાનથી અનુભવાશ્વલા એમના અંગત પ્રસંગો પ્રકીર્ણ સૂત્રો તથા વિચારોનો તેરમા ભાગમાં સમાવેશ કરી તે ભાગને 'અંગત વિચાર' નામ આપ્યું છે.

મનુષ્યને અને સમાજને નીરોગી, સમૃદ્ધ અને સુખવર્ધિત કરવા માટે ઉપયોગી થઈ પડે એવું તેમનું તમામ શિક્ષણ આમાં સમાવેશ પામે છે એમ અમે માનીએ છીએ.

આ અંશવલ્લિનો લાભ લેવા નાના-મોટા દરેકને, માત્ર તેમ જ શહેરી જીવન જીવનારને, સ્ત્રી તેમ જ પુરુષને, વિદ્યાર્થી તેમ જ શિક્ષકને, વ્યાપારીને, સેવકને, તેમ જ રાજદારી પુરુષોને, બકતો તેમ જ ધર્મશુરોને આગ્રહપૂર્વક અરજ કરવામાં આવે છે. એમાં સર્વની મુક્તિની સામાન્ય ચાવી હૂંપાયેલી જોવામાં આવશે.

જૂદા જૂદા ધર્મપંથોની ધાર્મિક સાળાઓમાં વિદ્યાર્થીઓને આ અંશવલ્લિના વિચારો વાંચી-વંચાવી-સમજાવી ઠસાવવાથી ધર્મની અચ્છી ભૂમિકા તૈયાર થયેલી જણાશે, અને તે ભૂમિકામાં કોઈ પણ ધર્મના ખાસ તત્ત્વો ઉઘાડવાનું સહેલાણી અને આળાદ રીતે બની શકશે.

તમામ ધર્મોના આચાર્યોએ, સાધુ-સંન્યાસી-ગાવા-ફકીર-મુસ્લા-મોલવી-પાદરીઓએ તેમ જ મંદિર-દેવળ-દેરાસર-મસ્જિદ-ઉપાશ્રમ-અગિયારી-ધર્મસાળા તથા મુસાદરખાના ઉપર કાણ ધરાવનારાઓએ આ તેર પુસ્તકો પોતાને લઈ આવનાર જનાર સર્વેને વાંચવા માટે મુદ્દા રાખી તે મારફત દેશની તથા ધર્મની વર્તમાન સ્થિતિનો સંપૂર્ણ અભ્યાસ કરી-કરાવી પોતાના ઉપદેશનો પ્રવાહ સમજાવવાનાર બદલી-બદલાવી પ્રજામાં ધર્મજાવના અમલ કરવા માટે સતત પ્રયત્ન કરવા વિનંતિ છે.

વળી તેને સાધન તરીકે કામે લગાડી દરેક ધર્મમાં, રાજકીય અવસ્થામાં, દુનિયાદારીના વ્યવહાર વિગેરેમાં પેસી ગયેલા સગાં દૂર કરી દરેક વાંચક-વિચારક પોતે પોતાના ધર્મનો ઉદ્ધાર સરસ રીતે સહેલાઈથી અને સંગીનપણે કરી શકશે.

ધાર્મિક પુસ્તકો અસલ દબથી અમુક પ્રસંગે વંચાય છે તેવી જ રીતે વાંચતાં ન આવડતું હોય તેવા માણસોની આગળ મહોલ્લે મહોલ્લે, દરેક ગામે અને દરેક ધર્મસ્થાને આ પુસ્તકો વંચાશે તથા તે ઉપર કવિવર્મ રસમય કાવ્યો, ગરબીઓ, ભજનો તથા સંગીતો સુધરેલી તેમ જ ગ્રામ્ય ભાષામાં રચી આ શિક્ષણનો ફેલાવો કરશે તો હિંદુનું અનહદ મેલ થશે.

હિંદુસ્થાન જેવા જૂદા જૂદા ધર્મમતવાળા વિશાળ દેશમાં ધાર્મિક કેળવણી કોઇ પણ એક ધર્મમાં આપી શકાય નહિ હાં આ અંશાવલિ દરેક જાળામાં પાઠ્યપુસ્તક તરીકે ઉપયોગી થઇ પડશે.

આ અંશાવલિના બાલ-અભ્યાસીઓની પરીક્ષા લઇ વખતોવખત હરિકાષ્ઠમાં શ્રેષ્ઠ ઉત્તરનાર શાળા અગર તેના વિદ્યાર્થીઓને ઉત્તેજન તરીકે મદદ, હાતવૃત્તિ અગર ધનામ આપવાની જૂદે જૂદે ટેકણે વ્યવસ્થા થશે, અગર શુભ પ્રસંગોએ આ પુસ્તકો ધનામ તરીકે વહેંચાશે તો પૈસાનો ખેસક થણો જ સફુપયોગ થયો જણાશે. અમારી મારફત આ પુસ્તકોની નકલો વહેંચાવી પૈસાનો સફુપયોગ કરવાની કોઇને ધ્રુજા હશે તો તેમને તેમની ધ્રુજા અમલમાં ચૂકી આપવા બનતો પ્રયત્ન કરીશું.

અનેક સ્થળેથી એકત્રિત કરેલા અધીજના બધા ગ્રામ્ય વિચારોની ગોઠવણીમાં અમુક અમુક સ્થળે બે અથવા વધારે ફકરાઓની વિચારબેણીમાં રસ અને એકતા જળવાય તે માટે અનુસંધાન તરીકે થોડા અબ્જો ન છૂટકે જ ઉમેર્યા છે, અને તે આવા [] કૌંસ વચ્ચે મૂકેલા છે.

પ્રખ્યાત નામોની ઝાળખ ફૂટનોટમાં આપેલી છે. આ ઉપરાંત આપવાયોગ્ય જણાયેલી કેટલીક નિર્વિવાદિત હકીકત તે તે ભાગના પરિચ્છિદ્ર તરીકે આપેલી છે; અને દરેક ભાગના દરેક લેખના પેરેગ્રાફના આધારની નોંધ તે તે ભાગને છેડે આપવામાં આવી છે.

મહાત્માજીએ જાહેર કરેલો કોઇ પણ વિચાર અથવા સિદ્ધાંત આ પુસ્તકોમાં રહી જતો નથી એમ અમે ગાનીએ છીએ; છતાં આ

પુસ્તકોમાં નહિ આવેલા એવા કોઇ પણ આધારભૂત વિચાર અગર સિદ્ધાંત તરફ અમારું ધ્યાન ખેંચવામાં આવશે, અગર બીજી કોઇ રીતે આ પુસ્તકો વધારે ઉપયોગી બનાવી શકાય તેવી સૂચનાઓ મળશે તો અમે તે માટે આભાર માની બીજી આવૃત્તિ વખતે મળેલી સૂચનાઓનો ઉપયોગ કરીશું.

મહાત્માજી તેમ જ તેમના સિદ્ધાંતો જાહેર મિલકત હોઇ આ પુસ્તકોનો ‘કોપીરાઇટ’ અમે રાખ્યો નથી, એટલે કોઇ પણ માણસ કોઈ પણ ભાષામાં કોઇ પણ ઠેકાણે અસલ અગર ભાષાંતર કરી છાપી-છપાવી શકે છે.

આ પુસ્તકોનાં સુજરાતીમાંથી જૂદી જૂદી ભાષાઓમાં ઉત્તમ ભાષાંતર કરી શકે એવા ચારિત્ર્યવાન સલામતીઓને તે કામ તાકીદે ઉપાડી લેવા વિનંતિ છે.

મહાત્માજીના સિદ્ધાંતોના ટેકા રૂપ અગર તે સિદ્ધાંતોને આગળ વધારે તેવા પોતપોતાના ધર્મના ઉત્તમ દૃષ્ટિા અગર સિદ્ધાંતો પૂરા પાડી શકે તેવા સ્વાર્થસાગીઓને તેવું કામ તાકીદે ઉપાડી લેવાની પણ અમારી તેટલી જ નમ્ર અરજ છે.

ખરા ઉત્સાહથી અને સ્વાર્થસાગથી આ દિશામાં કોઇ પણ કામ કરવાનું માથે લેનારને અમારાથી બની શકતી દરેક મદદ કરીશું.

જે જે પ્રકાશકોના પુસ્તકોમાંથી મહાત્માજીની વાણીનો સંગ્રહ કરવામાં આવ્યો છે તે બધાનો તથા આ કાર્યમાં મદદ કરનાર અમારા કર્મચીનોના તનિષ્ઠ પૃષ્ઠી ભાષાઓ વિગેરેનો અંતઃકરણપૂર્વક આભાર માનવામાં આવે છે.



મહાત્માજીના જીવનની રૂપરેખા.



તા. ૨ ઓક્ટોબર ૧૮૬૯ ના રોજ પોરબંદરમાં જન્મ; પિતાનું નામ કરમચંદ ગાંધી, જે પ્રથમ પોરબંદર અને પછી રાજકોટના દિવાન હતા; કેળવણી: કાઠિયાવાડ હાઈસ્કૂલ, લંડન યુનિવર્સિટી અને ઇનર ટેમ્પલ; ૧૮૮૧ માં શ્રીમતી કસ્તુરબાઈ સાથે લગ્ન; ૧૮૯૧ માં યુબાઈ હાઈકોર્ટના એડવોકેટ; ૧૮૯૩ માં દક્ષિણ આફ્રિકાની મુલાકાતે; ગોરાઓનો વિરોધ છતાં સુપ્રિમ કોર્ટના એડવોકેટ તરીકે દાખલ થયા; ૧૮૯૪ માં 'નાતાલ હિંદી મહાસભા'ની સ્થાપના કરી; ૧૮૯૫ માં આફ્રિકાના હિંદીઓના હક્કના રક્ષણ માટે હિંદમાં ચળવળ ચલાવી; દક્ષિણ આફ્રિકાના વિરોધીઓને હાથે રચાયેલા કારસ્થાન પ્રમાણે દક્ષિણ આફ્રિકા પાછા જતાં કિનારા પર ઉતરતાં જ તેમનું ખૂન થતું ત્યાંના પોલિસ સુપરિન્ટેન્ડન્ટની પત્નીએ અટકાવ્યું; ૧૮૯૯ માં બેન્ગલ લડાઈમાં ધવાયેલા; યોદ્ધાઓની સારવાર કરનારી એક ડુકડીની સરદારી લીધી; ૧૯૦૧ માં તબિયત સુધારવા હિંદમાં પાછા ફર્યા; કલકત્તામાં ભરાયેલી ૧૭ મી મહાસભામાં ભાગ લીધો; દક્ષિણ આફ્રિકાના હિંદીઓના મુકદ્દમા ઉપર વિચાર ચલાવવા માટે નિમાયેલા મી. એમ્બરલેન આમળાજી તે રજુ કરવા નાતાલ પાછું જતું પશું; ટ્રાન્સવાલની સુપ્રિમ કોર્ટના એટર્ની તરીકે નામ નોંધાવ્યું; ટ્રાન્સવાલના બ્રિટિશ ઇન્ડિયન એસોસિએશનની સ્થાપના કરી તેમ જ તેના મંત્રી તથા કાયદાના સલાહકાર થયા; 'ઇન્ડિયન ઓપિનિયન' નામનું પત્ર ૧૯૦૩ માં શરૂ કર્યું; ૧૯૦૪ માં દક્ષિણ આફ્રિકાના મળુરો અને માલેકા વચ્ચે ચાલેલી તકરારના પરિણામે ચર્ચેલા અનુભવ ઉપરથી અને રરિકનની તેમના ઉપર ચર્ચેલી અસરથી 'દિનિક્ષ-નિવાસ'ની સ્થાપના ૧૯૦૪ માં કરી; તે જ સાલમાં જોહાનીસબર્ગમાં મરકી અટકાવવાનું કામ કર્યું; ૧૯૦૬ માં ગુલુ બળવા વખતે ગુડહી ઉત્તરકાનાઓની સરદારી લીધી; 'એસિયાટિક સો' નામના કાયદા સામે

અળવળ સર કરી; સત્યાગ્રહની લડત આરંભી; પકડાયા અને કેદ આવી; 'મીધી-સ્મટસ' નામક સમાધાન થયું; આ સમાધાનથી હિંદના લાભો બેખમાયા છે એમ માનનાર એક હિંદી પક્ષે તેમના ઉપર પ્રાણુધાતક દ્વંદ્વો કર્યો; જનરલ સ્મટસે સમાધાનની સરતો કબૂલ કર્યા પછી તે ફરી જવાથી લડત ફરીથી ઉપાડી; પકડાયા અને જેલ મળી; ૧૯૦૮ માં 'હિંદ સ્વરાજ્ય' લખ્યું; ૧૯૦૯ માં ઈંગ્લાંડની મુલાકાત લીધી; ૧૯૧૧ માં તકરારનો તોડ આવ્યો; સ્વ. ગોખલેએ દક્ષિણ આફ્રિકાની મુલાકાત લીધી; તથા પાઉંડનો કર નાબૂદ કરવાના અપ્રાયેલ વચનનો ભંગ ૧૯૧૩ માં થવાથી ફરી સત્યાગ્રહ સર કર્યો; ફતેહ થઈ; ૧૯૧૪ માં ઈંગ્લાંડની મુલાકાત લીધી; ૧૯૧૫ માં હિંદ પાછા ફર્યા; તે જ વર્ષના મે માસમાં 'સત્યાગ્રહ-આશ્રમ'ની સ્થાપના કરી; ૧૯૧૭ માં ચંપારણની કુમંત્રે ગયા; ૧૯૧૮ ના માર્ચમાં ખેડા જીલ્લાના સત્યાગ્રહનું મંડાણ તેમની આગેવાની નીચે થયું; અને જૂનમાં સફળ થયા; તે જ સાલમાં દિલ્હીની મુદ્દપરિષદમાં ભાગ લીધો; અને ખેડામાં લશ્કર ભરતીનું કામ કર્યું; ૧૯૧૯ માં 'વંચ ઇન્ડિયા' અને 'નવજીવન'નું તંત્રીપદ સ્વીકાર્યું; 'રૉલેટ' કાયદા સામે ૧૯૧૯ ના એપ્રિલની છઠી તારીખે સત્યાગ્રહનો આરંભ કર્યો; તેથી આખા દેશમાં જગૃતિ આવી મઈ; દિલ્હી જતાં તેમને સરકારે અટકાવ્યા; સરકારે તેમને મિરકતાર કર્યા એમ સમજવાથી લોકોએ પંજાબ, અમદાવાદ વિગેરે સ્થળોએ ભારે રમખાણ મચાવ્યા; દિલ્હી જતાં રસ્તામાંથી તેમને મુંબઈ પાછા લાવવામાં આવ્યા; ૧૯૧૯ ના નવેમ્બરમાં દિલ્હી ખિલાફત પરિષદને ખિલાફતની ચળવળ ઉપાડી લેવાની સલાહ આપી; અમૃતસર મહાસભામાં 'મુધારા' ના અમલ માટે સહકારનો ઉપદેશ કર્યો; પરંતુ પંજાબ-ખિલાફતના બનાવોથી સરકારની સર્વ આશા બચ્ જતાં ૧૯૨૦ માં ખિલાફતની અને મહાસભાની ખાસ બેઠકમાં અસહકારનો ઠરાવ પાસ કરાવ્યો; તે જ સાલના નવેમ્બરમાં મુજરાત વિદ્યાપીઠની સ્થાપના કરી; નામપુરની મહાસભાની બેઠકમાં મહાસભાનું ધ્યેય નક્કી કરાવ્યું; ૧૯૨૧ ના એપ્રિલમાં બેંગ્લોરનો કાર્યક્રમ નક્કી કર્યો; તે જ સાલની ત્રિસમી જૂન પહેલાં 'તિલક સ્વરાજ્ય ફંડ'માં કરોડ રૂપિયા એકઠા કરાવવામાં સાધનશૂન્ય બન્યા. મુંબઈમાં થયેલાં તોફાનની ચાંતિ કરાવી; અમદાવાદ મહાસભાની બેઠક વખતે ડીક્ટેટર નિમાયા; ૧૯૨૨ માં આરંભેલી તાલુકામાં

અવિનય ભંચની કરેલી લેવારી ચારીચોરાના અત્યાચારને લીધે પાતી મુઠ્ઠી રાજદ્રોહી તથા લેખો માટે આશ્રય થયા; ૭ વર્ષની સાદી જેલ મળી; શાંતિ અને સ્વદેશીનો સદેશો આપી ચડેલી રાજ ભોજવવા ચરોડા જેલ સીધાબા; તે વીર મોહનદાસ કરમચંદ ગાંધીની વાણીનું હે વાંચક ! હવે તું અમૃતપાન કરે.



ઉપયોગમાં લીધેલાં પુસ્તકો.



‘નવજીવન.’ પ્રકાશક: નવજીવન કાર્યાલય, અમદાવાદ.

‘હિન્દ સ્વરાજ્ય’ પ્રકાશક: રાષ્ટ્રીય સાહિત્યમંડળ અમદાવાદ.
‘સર્વેશ્વર.’ પ્રથમ આવૃત્તિ. સં. ૧૯૭૭.

‘મંચ ઇન્ડિયા.’ એસ. ગણેશન, ટ્રીપ્લીકેન, મદ્રાસ. ઇ. સ. ૧૯૨૭.

‘મહાત્મા ગાંધીની વિચાર સંજ્ઞા.’ ભાષાંતરકર્તા તથા પ્રકાશક: મથુરાદાસ ત્રિકમજી, બજારગેટ રૂઢીટ, કોટ, મુંબઈ. સં. ૧૯૭૫.

‘રૂપીચીઝ એન્ડ રાષ્ટ્રીઝ ઓફ મહાત્મા ગાંધી.’ પ્રકાશક: જી. એ. નટેસન, મદ્રાસ. તૃતીય આવૃત્તિ. ઇ. સ. ૧૯૨૨.

‘આરોગ્ય વિષે સામાન્ય જ્ઞાન.’ પ્રકાશક: સરતું સાહિત્ય વધક કાર્યાલય, મુંબઈ. તૃતીય આવૃત્તિ. સં. ૧૯૭૭.

‘મારે જેલનો અનુભવ.’ પ્રકાશક: ગાંડીવ સાહિત્ય મંદિર, સુરત, દ્વિતીય આવૃત્તિ.

‘ઇન્ડિયન હોમરૂલ.’ પ્રકાશક: ગણેશની કું. મદ્રાસ. પંચમ આવૃત્તિ. ઇ. સ. ૧૯૨૨.

‘પત્રો.’ પ્રકાશક: સેડ કાર્યાલય, અમદાવાદ. પ્રથમ આવૃત્તિ. સં. ૧૯૭૮.



અનુક્રમણિકા.



ક્રમાંક.	લેખ.	પૃષ્ઠ.
૧.	મનુષ્ય દેહનો સદુપયોગ	૧
૨.	આરોગ્યના જ્ઞાનની અમલ	૪
૩.	શરીર-રમના	૧૦
૪.	હવા.... ..	૧૩
૫.	હવાને બમાડનારી ટેવો	૧૬
૬.	પાણી	૨૨
૭.	ખોરાક	૨૬
૮.	બીડી-ટાકા-ભાંગ-ઢાક-અરીસો	૪૦
૯.	કસરત	૪૫
૧૦.	પોષાક	૫૦
૧૧.	અભ્યર્ચની અમલ	૫૪
૧૨.	અભ્યર્ચપાલન	૬૨
૧૩.	હવાના ઉપચાર	૬૬
૧૪.	પાણીના ઉપચાર	૬૮
૧૫.	માટીના ઉપચાર	૭૫
૧૬.	તાવ અને તેના ઇલાજ	૭૮
૧૭.	કબજિયાત-અંતરિક્ષી-મરડો-હરસ	૮૦
૧૮.	ચેપી રોગો-શીતળા	૮૩
૧૯.	ગાંઠો તાવ-મરડી-કાંધેરા-ઉડતો મરડો	૮૯

૨૦.	સૂવાવડ	૬૪
૨૧.	બાળકોની આવજત	૬૭
૨૨.	બાળમરણ	૧૦૧
૨૩.	અકસ્માત-ફૂંબું	૧૦૪
૨૪.	અકસ્માત-છાંચું	૧૦૭
૨૫.	અકસ્માત-સપાઈસ વિગેરે	૧૦૯
	આધારની નોંધ	૧૧૫



ગાંધી=શિક્ષણ.

આરોગ્ય.



૧. મનુષ્ય દેહનો સદુપયોગ.



૧. વૈદ્ય માત્ર અપૂર્ણ અખતરાઓ ઉપર રચાયેલું છે. તેમાં ઉંટવૈદ્ય વિશેષ છે. આટલાં બધાં ઉંટવૈદ્યોમાં આ લેખો નિર્દોષ હેતુથી લખાયેલા છે. વ્યાધિ થયે દવા બતાવવાનો હેતુ નથી; પણ વ્યાધિ અટકાવવાનો રસ્તો બતાવવા પ્રયત્ન કરવો એ સ્થૂલ હેતુ છે; વિચાર કરતાં માલમ પડશે કે વ્યાધિ અટકાવવાના રસ્તા સહેલા છે. તે જાણવા સાર ખાસ જ્ઞાનની જરૂર નથી. તે રસ્તે ચાલવું એ અઘરું છે. કેટલાક વ્યાધિઓ વિશે લખવું દુરસ્ત ધાર્યું છે તે તો માત્ર એ બતાવવા કે બધા વ્યાધિનું મૂળ ધણે ભાગે એક છે, અને તેથી તેનો ઉપાય પણ એક હોવો જોઈએ. વળી બહુ સાવચેત રહેવા છતાં પણ ધણી વેળા આ લેખોમાં ચર્ચવા વ્યાધિઓ થવા કરે છે. તેના કંઈ ઉપાયો તો બધા માણસો જાણતા જોવામાં આવે છે. તેમાં મારો અનુભવ ઉમેરાય તો નુકસાન થવાનો સંભવ નથી.

૨. મુખ્ય સવાલ એ છે કે આરોગ્યની જરૂર શી છે ? જરૂર ન હોય એમ ધારીને આપણે વર્તીએ છીએ. એટલું તો ચોક્કસ છે કે શરીરને હુણ્ણુ બનાવી તેને એસઆરામ ભોગવતું કરી મેલવું, તે જ આ પૃથ્વીમાં સાચવવા જેવી વસ્તુ છે. એમ કરવું, અને તેને મજબૂત જોઈ તેનો મર

કરવો, એ હેતુ આરોગ્યનો હોય તો આરોગ્ય મેવાળવા કરતાં શરીર રક્તપિત્તથી ભરેલું હોય તે વધારે સારું છે.

૩. આ શરીરને બધા ધર્મોએ ઇશ્વરને મળવાનું, તેને ઓળખવાનું ઠંકાણું માન્યું છે. તે દેવતાઇ ધર કહેવાયું છે. આપણને ભાડે મળ્યું છે અને ભાડામાં આપણે ધણીને માત્ર તેની સ્તુતિ-ઇબાદત એ જ આપવાનું છે. ભાડાખતની બીજી શરત એ છે કે તેનો ગેરઉપયોગ ન કરવો. તેને બહારથી અને અંદરથી સારું અને સારૂ રાખવું, અને જેવી હાલતમાં મળ્યું છે તેવી હાલતમાં ધણીને અમુક મુદ્દતે પાછું સોંપી દેવું.

૪. જીવમાત્રને શરીર છે, અને તેનો ઘાટ લગભગ એક જ છે, એટલે કે તેને પણ સાંભળવાના, જોવાના, સુંઘવાના ભોગ ભોગવવાના દરવાજા છે; પણ મનુષ્યદેહને રત્નચિંતામણિ કહી વર્ણવ્યો અને ગાયો છે. રત્નચિંતામણિનો અર્થ એ છે કે તે રત્નમાંથી જે ધારીએ તે મળે. પશુઓના શરીર મારફતે જીવ જ્ઞાનપૂર્વક ભક્તિ-ઇબાદત કરી શકતો નથી. જ્યાં જ્ઞાનપૂર્વક ભક્તિ ન હોય ત્યાં મુક્તિ ન હોય, અને જ્યાં મુક્તિ નથી, ત્યાં ખરું સુખ નથી અને ખરાં દુઃખનો નાશ નથી. શરીરનો સદુપયોગ થાય એટલે તેને ઇશ્વરનું ધર કરીને રખાય તો જ તે કામનું છે. અથવા તો તે હાડકાંનો, માંસનો અને લોહીનો એક મદો લોચો છે, તેમાંથી નિકળતાં પાણી અને શ્વાસ ઝેરી છે. શરીરનાં અગ્નિજ્વલિત નાનાં અને મોટાં છિદ્રોમાંથી નિકળતી એક પણ વસ્તુને આપણે સાચવવા માગતા નથી. તેનો વિચાર કરતાં, તેને જોતાં, તેને અડકતાં ઉલટી કરીએ છીએ. મહા મહેનત કરવાથી જ તેમાં જીવડા પડતા આપણે અટકાવી શકીએ છીએ. તે વાટે આપણે હુમ્મ્યાઇ, દોંગાઇ, સ્વચ્છંદ, કપટ, ચોરી, જારી વિગેરે લાખો ન કરવાનાં કામ કરીએ છીએ. તે તોલડી તેરવાનાં હમ્મેશાં માગે છે, અને તે બધું મળતાં છતાં પણ એવી કંકણ જાતની છે કે ઠીકરા કરતાં પણ મહાર સહન કરવાની શક્તિ તેનામાં આછી છે, પલક વારમાં તેનો નાશ થઇ જાય છે.

૫. શરીરની આવી સ્થિતિ વાસ્તવિક છે. જેનો સરસમાં સરસ ઉપયોગ થઇ શકે તે વસ્તુના દુરુપયોગ થવાની સત્તા તેમાં હોય જ; ન હોય તો તેની કિંમત ગણ્યા કે અંકાય નહિ. સૂર્યના તેજની પરીક્ષા આપણે કરવા શક્તિમાન છીએ, કેમકે તેના અભાવે અંધારું કેવું છે તે જોઇ

શકીએ છીએ; અને જે સૂક્ષ્મ વિના આપણે ધડીલાર ન જીવી શકીએ તે જ સૂક્ષ્મમાં આપણને બાળીને ખાખ કરી નાખવાની શક્તિ રહેલી છે. રાજ બહુ સારો થઈ શકે છે, તેમ મહા અધમ પણ થઈ શકે છે.

૬. શરીર ઉપર કાણુ મેળવવા ઇશ્વર-પ્રુદા મળી રહ્યો છે, તેમ રાક્ષસ-સેતાન પણ કળીભટ્ટ મહેનત કરી રહ્યો છે. જ્યારે શરીર ઇશ્વરને કબજે રહે છે, ત્યારે તે રત્નસમાન છે. જ્યારે તે રાક્ષસને કબજે આવે છે, ત્યારે તે નરકની ખાણુ રૂપ છે. વિષયમાં રૂધાવલા, આખો દિવસ જેમાં બંધી જતના સડનારા અને સડો કરનારા ખોરાકો ભરાયા કરે છે, જેમાંથી દુર્ગંધ નિકળ્યા કરે છે, જેના હાથ પગ ચોરી કરવામાં વપરાય છે, જેની જીભ ન બોલવાનું બોલવામાં, ન લેવાનું લેવામાં, જેના કમ ન સાંભળવાનું સાંભળવામાં, જેની આંખ ન જોવાનું જોવામાં, અને જેનું નાક ન સુંઘવાનું સુંઘવામાં વપરાય છે એવાં શરીર તે નરકથી પણ ખરાબ છે. નરકને તો સૌ નરક રૂપે જ જોશે, પણ શરીર નરક રૂપે વપરાતાં છતાં તેને આપણે સ્વર્ગ રૂપે ગણતા ચાલ્યા જઈએ છીએ. એવો રાક્ષસી દંભ અને ડોળ શરીરને વિષે રહ્યો છે. જાજરને જાજર ગણી આપણે તેનો ઉપયોગ સમજીશું. પણ મહેલ જાજર તરીકે વપરાય, ત્યારે વિપરીત પરિણામ આવે જ; એટલે શરીર રાક્ષસને કબજે હોય તેનું આરોગ્ય ઇચ્છવાને બદલે તેનો નાશ ઇચ્છવો એ સુખકર છે.

૭. ઇશ્વરી કમદા પાળવાથી જ શરીર નીરોગી રહી શકે. રાક્ષસી કમદાને તાબે થવાથી શરીર કદિ આરોગ્ય ન મેળવી શકે. જ્યાં ખરું આરોગ્ય છે, ત્યાં જ ખરું સુખ છે, અને ખરું આરોગ્ય મેળવવા સારૂ આપણે સ્વાદેદિય-જીભને જીતવી જ જોઈએ. જો તેમ કરીએ તો બીજી વિષયેદિયો પોતાની મેળે વશ રહે છે, અને જેણે ઇદિયોને વશ રાખી છે તે જગતને વશ કરે છે; કેમકે તે માણસ ઇશ્વરનો વારસ, તેનો અંશ બને છે. રામ નથી રામાયણમાં, કૃષ્ણ નથી ગીતામાં, પ્રુદા નથી કુરાનમાં, ક્રાઇસ્ટ નથી બાઇબલમાં, તે બધા માણસના ચારિત્ર્યમાં છે. ચારિત્ર્ય તે નીતિમાં છે. નીતિ સત્યમાં છે. સત્ય એ જ શિવ છે. એ જ કહીએ તે છે. આ પદ્મથર્ ક્રુટોજવાયો પણ આરોગ્યના લેખોમાં જોવામાં આવે એ આ અપાસનો મૂળ હેતુ છે.

૨. આરોગ્યના જ્ઞાનની અગત્ય.



૧. માણસનું મન એ જ તેના સ્વર્ગની અને નરકની જગ્યા છે. જહાનમ કંઈ જમીનની નીચે નથી અને જન્મત વાદળમાં નથી; ‘મન એ જ બંધન (નરક) અને મોક્ષ (સ્વર્ગ)નું કારણ છે.’ માણસ રોગી કે નીરોગી રહે તેનું કારણ ધણી રીતે તે પોતે જ છે. આપણા કમથી આપણે માંદા પડીએ તેમ વિચારથી પણ માંદા પડીએ. પોતાના દીકરાને કોંગ્રસ થયું તે જોઈ બાપને પણ થયું, એવા દાખલા આપણે ઘણા જોઈએ છીએ. એક પ્રસિદ્ધ વૈદ્યે કહ્યું છે કે જેટલા માણસો મરણી વિગેરે રોગોથી મરે છે તેના કરતાં વધારે બચ્યા મરે છે. ‘બીકણુ વગર મોતે મરે છે.’

૨. અજ્ઞાન એ પણ આરોગ્યનો ભંગ કરનાર મોટું કારણ છે. આપણી ઉપર અકસ્માત આવી પડે, ત્યારે આપણે કંઈ ન જાણવાથી અશક્ત બની બેઆકળા થઈ જઈએ છીએ, અને સારું કરવા જતાં ખૂંડ કરી નાખીએ છીએ. શરીરને લગતા સાધારણ નિયમોથી ધિનવાંકે રહી આપણે ઘણી વેળા ન કરવાનું કરીએ છીએ અથવા સ્વાસ્થી અને ખૂતારા ઉંટીદોના હાથમાં આવી પડીએ છીએ. એક તાજુબીની વાત છે, ઇર્તા ખરી છે કે આપણને આપણી પાસે જ પડેલી વસ્તુનું જ્ઞાન આપણાથી દૂર રહેલી વસ્તુના જ્ઞાન કરતાં ઓછું હોય છે. મારી શરીરની જુગોળ મને નહિ આવડે, પણ ઇલાંડના ગામ વિગેરે હું ગોખી જઈશ. આકાશમાં રહેલા તારા વિશે બલકાદ કંઈ કંઈ ખરે, પણ મારા ધરના છાપરાનું જ્ઞાન મને નહિ જ હોય. આકાશના તારા ગણી કહાડવાનો વિચાર કરીશ પણ મારા છાપરામાં શું છે અથવા કેટલી વળી છે તે જાણવાની મને ઇચ્છા પણ નહિ થાય. મારી નજર અંગળ રચાતું કુદરત નાટક હું જોવા મગનો નથી, પણ નાટકશાળામાં થતા રોંગ જોવાનું મને બહુ મન થશે. તે જ શક્તિ પ્રનાણે મારા શરીરમાં શું થાય છે, તે શું છે, તે જાનું બન્યું

છે, તેમાંનાં હાડકાં, માંસ, લોહી વિગેરે કેમ બને છે, તે બધાં શું કરે છે, મારા શરીરમાં બોલે છે તે કાણ, મારી મતિ કેમ આવે છે, મને એક વખત સારા તો બીજી વખત ખરાબ વિચાર કેમ આવે છે, મારી મરણ વિરુદ્ધ પણ મારું મન કેમ કરોડો માઇલ સુધી દોડી જાય છે, મારું શરીર તો ગોકળમાથથી પણ ધીમું આવે છે, ત્યારે મારું મન પવનના વેગ કરતાં હજારો ગણો વધારે વેગ કેમ ધરાવે છે, તેનું મને જ્ઞાન નથી. આમ મારી નજીકમાં નજીકની વસ્તુ જે મારું શરીર અને તેની સાથેનો મારો સંબંધ, તેની મને ઓછામાં ઓછી ખબર છે.

૩. આવી કંઈક દશામાંથી છૂટવું એ બધાંની ફરજ છે. શરીર અને મનનો સંબંધ જાણવો એ તો મહા મુશ્કેલીનું કામ છે, પણ શરીરના સાધારણ વ્યાપાર વિષે થોડું ધણું જાણવું દરેક મનુષ્યને બહુ જરૂરનું છે. બાળકના અભ્યાસમાં પણ આ જ્ઞાનનો સમાવેશ થવો જોઈએ. મારી આંગળી વધાય તો તેનો ઉપાય કું ન જાણું, મને કટિા વાગે તે હું કહાડી ન શકું, મને સર્પ કરડે તો બીકમાં પડ્યા વિના મારે તરત શું કરવું એની મને ખબર ન હોય તે યરમાવા જેવું છે.

૪. આપણી આદત એવી છે કે જરા થે દર્દ થાય કે તરત આપણે ઘાતર વૈદ્ય કે હકીમને ત્યાં દોડીએ છીએ. જો તેમ ન કરીએ તો આપણો હજમ કે પાડોશી જે કંઈ દવા લેવાની સલાહ આપે તે લઈએ છીએ. આપણી માન્યતા જ એવી છે કે દવા વિના દર્દ જાય નહિ, આ મોટો વહેમ છે, અને આ વહેમથી જેટલા માણસો દુઃખી થયા છે અને થાય છે તેટલા બીજાં કારણોથી નથી થતાં અને નથી થવાનાં. એટલે આપણે દર્દ એ શું એટલું સમજીએ તો કંઈક સમતા રાખી શકીએ. દર્દનો અર્થ દુઃખ છે રોગનો અર્થ પણ તેવો જ છે. દર્દનો ઉપાય લેવો એ બરોબર છે, પણ દર્દ મટાડવાને સારૂ દવા લેવી એ ફોકલ છે એટલું જ નહિ, પણ તેથી ધણી વેળા નુકસાન થાય છે. મારા ઘરમાં ક્યારે હોય તેને હું ઢાંકી દઉં તેની જેવી અસર થાય તેવી દવાની છે. ક્યારે ઢાંકું તેથી તે જ ક્યારે સડીને મને હાનિકારક થવાનો છે. વળી ઢાંકણુ સડી જાય, ત્યારે ઢાંકણુ એ વધારે ક્યારે થયો. અને અગાઉ હતો અને હવે થયો તે મારે કહાડવો રહ્યો. આવી દશા દવા લેનારની થાય છે,

મણી જો કું કચરો કહાડી નાખું તો ધર જેવું હવું તેવું સાદ પાછું થઇ રહે છે. દદ્-દુઃખ પેદા કરી કુદરત આપણને સૂચવે છે કે આપણા શરીરમાં કચરો છે. કુદરતે વળી શરીરમાં જ કચરો નિકળવાના રસ્તા રાખ્યા છે, અને જ્યારે જ્યારે દદ્ થાય, ત્યારે આપણે સમજવું જોઇએ કે આપણા શરીરમાં કચરો હતો તે હવે કુદરતે કહાડવાનું શરૂ કર્યું છે. મારા ધરમાં પડેલો કચરો કોઇ માણસ કહાડવાને આવે તો કું તેનો ઉપકાર માનું. તે માણસ કચરો કહાડી રહે લાંસુધી અને જરા હરકત પડશે છતાં કું ખામોશ પકડીશ. તે જ રીતે કુદરત મારા શરીર રૂપી ધરમાંથી કચરો કહાડી જાય, લાંસુધી હું ખામોશ પકડું તો મારું શરીર સાફ થઇ જાય અને હું નીરાંગી એટલે દુઃખ વિનાનો થઇ રહું. અને શરદી થઇ છે; એટલે મારે તરત કંઇક દવા લેવાની-સુંક ખાવાની-દોડધામ નથી કરવાની. કું જાણું છું કે મારા શરીરના અમુક ભાગમાં કચરો હતો તે કહાડવા કુદરત આવી છે. મારે તેને રસ્તો આપવો એટલે કું ઝોછામાં ઝોછી મુદતમાં સાફ થઇ જઇશ. કું કુદરતની સામે ચાઉં, તો કુદરતને બેવડું કામઃ કચરો કહાડવાનું અને મારી સામે લડવાનું. કુદરતને કું મદદ કરી શકું છું. જેમકે જે કારણથી કચરો દાખલ થયો તે કારણ દૂર કરું, જેથી વધારે દાખલ ન થાય; એટલે કે તે ફરમિયાન ખાવાનું બંધ કરું તો તેથી વધારે કચરો પડતો બંધ રહે, અને ખુશ્લી હવામાં થોડા કસરત કરું તો વળી કું પણ શરીરની ચામડી વાટે કચરો કહાડતો થઇ જાઉં. કાચા નીરાંગી રાખવાનો આ સોનેરી નિયમ છે, એમ દરેક માણસ પોતાની મેળે સાબિત કરી શકે છે. માત્ર આપણા મનની હાલત આપણે સ્થિર રાખવી જોઇએ. જે માણસ ધન્ય હોય ખરી આરથા રાખે છે તે તો હંમેશાં આમ જ કરશે. આવી મનની હાલત કરવામાં આટલું મદદકર્તા થશે-કું વૈલો વિગેરે પાસેથી દવા લઇશ છતાં મારું દદ્ દૂર જ થશે એવો વીમો કોઇ ઉતારવું નથી; વૈદના હાથમાં ગમેલા બધા નીરાંગી થતા નથી; જો તેમ થતું હોય તો મારે આ લેખો લખવાપણું ન હોય અને આપણે બધા બહુ સુખી જીંદગી ભોગવતા હોઇએ.

૫. દદ્ થતાં અટકે એવા ઉપાયો લેવા એનું નામ અંગ્રેજીમાં 'હાઇજન' છે. મુજરાતીમાં તેને 'આરોગ્ય સંરક્ષણ શાસ્ત્ર' કહી શકાય. આ શાસ્ત્ર વૈદકશાસ્ત્રથી જુદું મણાય છે. કોઈ તેને વૈદકશાસ્ત્રનું અંગ ગણે છે. કું આ બેદ બતાવું છું તેનો હેતુ માત્ર એટલો જ છે કે મુખ્યત્વે કરીને આ

લેખોમાં આરોગ્યનું રક્ષણ કરવાના ઉપાયો જ યતાવવામાં આવશે. જેમ ખોયેલું રત્ન મુરકેલીથી હાથ લાગે છે, અને તેનું જતન કરવામાં જેટલો પ્રયાસ આપણે કરીએ છીએ તેના કરતાં તેને શોધવામાં ઘણો વધારે કરવો પડે છે, તેમ આરોગ્ય રૂપી રત્ન આપણે હાથથી ગયા પછી પાછું મેળવતાં બહુ વખત અને પ્રયાસની હાનિ થાય છે; તેથી આરોગ્ય જાળવવા ઉપર વિચારવાનું માણસે ખૂબ ભાર દેવાની જરૂર છે.

૬ અનુભવ તો એવો છે કે જે ઘરમાં બાટલી પેટી, ત્યાંથી પાછી નિકળતી જ નથી. અસંખ્ય માણસો આખી જીંદગી કંઈ રોગ ભોગવતા રહે છે, અને એક પછી એક દવા વધારતા જાય છે. વૈદ્યો હકીમો બદલ્યા જ કરે છે. રોગ મટાડે તેવા વૈદ્યની શોધખોળમાં લગ્યા કરે છે; અને છેવટે પોતે ખુવાર થઈ, ખીજને ખુવાર કરી તાલાવેલી કરતા મરી જાય છે. પ્રખ્યાત મહુમ જજ સ્ટીવન જે હિંદુસ્થાનમાં પણ રહી ગયેલો તેણે એક વેળા કહેલું કે જે વનસ્પતિઓ વિષે વૈદ્યો ઘણું ઓછું જાણે છે, તે વનસ્પતિઓને જેને વિષે તેથી પણ ઓછું જાણે છે એવા શરીરમાં તેઓ દાખલ કરે છે. વૈદ્યો પોતે પણ બરોબર અનુભવ મેળવ્યા પછી એવા જ ઉદ્દેશ્ય કરાડે છે. દાકતર મેજેન્ડી કહી ગયો છે કે “વૈદ્ય એ મહા પાખંડ છે.” સર એસ્ટલી કુપર કરીને પ્રખ્યાત દાકતર થઈ ગયો તેણે કહ્યું છે કે “વૈદ્યશાસ્ત્ર એ માત્ર અટકળ ઉપર રચાયેલું છે.” સર જોન ફારબસે કહ્યું છે કે “વૈદ્યોના કહાપણ છતાં પણ ઘણા માણસોના રોગ કુદરતે જ દૂર કર્યા છે.” દાકતર બેકર જણાવે છે કે “રાત્રીયા તાવમાં જેટલા દર્દી મરે છે તેના કરતાં ઘણા વધારે તે દર્દની દવાથી મરે છે.” દાકતર ફરોથ કહે છે કે “વૈદ્ય કરતાં વધારે અપ્રામાણિક ધંધો ભાગ્યે જ જોવામાં આવે છે.” દાકતર ટોમસવોટસન કહે છે કે “ઘણા અગત્યના સવાલ વિષે શકથી ભરેલા સમુદ્ર ઉપર આપણા ધંધો ભટક્યા કરે છે.” દાકતર કોઝવેલ કહે છે કે “જો વૈદ્ય નાબુદ થાય તો માણસજાતને અચાગ લાભ થાય.” દાકતર ફ્રેંક કહે છે કે “હજારો માણસોની દવાખાનાંઓ વાટે કતલ થાય છે.” દાકતર મેસન ગ્રુડ કહે છે કે “લગાઈ, મરડા અને દુકાળમાં જેટલા માણસોનો ભોગ થાય છે, તેના કરતાં ઘણા વધારેનો ભોગ દવાઓને મળે છે.” જ્યાં જ્યાં વૈદ્યો વધ્યા છે, ત્યાં ત્યાં દર્દી વધ્યાં છે એવું આપણે ઠેકાણે ઠેકાણે જોઈએ છીએ. જે જાપાઓમાં ખીજ જાહેરખબરો નહિ આવી શકે

તે છાપાઓમાં પણ દવાઓની મોટી જાહેરખબરો આવશે. એક પાછની કિંમત જેની છે તેવી દવાનો આપણે રૂપિયો આપીએ છીએ. ઘણે ભાગે દવા શાની બની છે તે તેના કર્તા આપણને જણાવવા જ નથી દેતા. છૂપી દવાઓ એ નામની ચોપડી એક દવાવાળાએ જ બહાર પાડી છે. માણસો ન ભમે તે હેતુ એ ચોપડી બહાર પાડવાનો છે. તેમાં તે બતાવે છે કે સાસપીરીલા, કુટ સોલ્ટ, સીરપ વિગેરે અંકાયેલી (પેટન્ટ) દવાઓ છે, તેના આપણે ત્રણથી સાત શિલિંગ આપીએ છીએ. તેમાં આવેલી દવાની મૂળ કિંમત એક દાધીગથી એક પેની સુધીની હોય છે; એટલે આપણે ઓછામાં ઓછું છત્રિશ ગણું અને વધારેમાં વધારે ત્રણમેં છત્રિશ ગણું દામ આપીએ છીએ.

૭. આમાંથી વાંચનારે એટલું તો જોવું જોઈએ કે દર્દીએ દાકતરોને લાં લોકવાની જરૂર નથી, એકાએક દવાઓ લેવાની નથી; દાકતરો માત્ર અમામાણિક નથી. દરેક વખતે દવા ખરાબ જ છે એવું સાધારણ માણસ નહિ માને. એવા બધાને એટલું કહી શકાય કે “ તમે બને તેટલી આયોશ રાખજો. દાકતરોને બને લાંસુધી નરહી ન આપતા. દાકતરોને બોલાવો તો સારા માણસની પાસે જજો; અને એકને બોલાવ્યા પછી તેને વળગી રહેજો. તે જ બીજાને બોલાવવા કહે, સારે બીજાને બોલાવજો. તમારું દર્દ તમારા દાકતરના હાથમાં નથી. તમારું આયુષ્ય હશે તો તમે અચિત સારા થશો, અને જો તમે તદખીર કરી તે છતાં તમારું કે તમારા સમાનું મરણ નિપજે તો જાણજો કે તે પણ અંદગીનો એક અકારનો ફેરફાર જ છે.”

૮. તે જ માણસ નીરોગી કહેવાય કે જેના શુદ્ધ શરીરમાં શુદ્ધ મન નિવાસ કરે છે. માણસ એક શરીરનો જ બનેલો નથી. શરીર એ તેનું રહેઠાણ છે. વળી શરીર, મન અને ઇન્દ્રિયોનો એવો ગાઢો સંબંધ છે કે એકને બાધિ-દર્દ હોય તો બીજાં બગડે. શરીરને શુદ્ધાવના ફૂલની ઉપમા અપાયેલી છે. શુદ્ધાવના ફૂલનો ઉપરનો દેખાવ તે તેનું શરીર છે, તેની સુવાસ એ તેનો આત્મા-રૂહ છે. કાગળનું બનાવેલું શુદ્ધાવનું ફૂલ કોઈ પસંદ નહિ કરે, તેને સુંઘવાથી તેમાં શુદ્ધાવની વાસ નથી આવવાની, તેની વાસ એ જ શુદ્ધાવની પરીક્ષા છે; તેમ જ માણસની વાસ-તેના આત્માનું ચારિત્ર્ય-એ જ તેની પરીક્ષા છે. વળી શુદ્ધાવના જેવું દેખાતું બીજું ફૂલ હોય પણ તેની

વાસ ખરાબ હશે તો આપણે તે ફેંકી દઈશું, તેમ જ માણસનું શરીર ઠીક દેખાતું હોય, છતાં તેમાં રહેનાર રૂઢિ એ ખોટાં વર્તનવાળા હશે તો આપણે તેના શરીર ઉપર મોહ પામીશું નહિ. એટલે આપણે જોઈ સફાઈ એ છીએ કે જેનું ચારિત્ર્ય ખરાબ છે તે માણસ નીરાગી નહિ જ ગણાય. શરીરનો આત્મા સાથે એવો ગાંઠો સંબંધ છે કે શરીર નીરાગી હોય તેનું મન શુદ્ધ જ હશે. આ ધોરણને આધારે હાલ પશ્ચિમમાં એક પંથ જ નિકળ્યો છે. તે માને છે કે જેનું મન શુદ્ધ હોય તેને દર્દો ચાય જ નહિ, અને જેને દર્દ હોય તે શુદ્ધ મન રાખી શરીર નીરાગી કરી શકે છે. આ મત નાખી દેવા જેવો નથી, તે વાસ્તવિક રીતે ખરો જ છે, પણ પશ્ચિમના સુધારાવાળા લોકો તેનો દુરુપયોગ કરે છે. આપણે તો તેમાંથી એ સાર લેવો રહ્યો છે કે આરોગ્ય સાચવવાનું બળવાન સાધન આપણું મન છે, અને મનની શુદ્ધતા એ આરોગ્ય નિભાવનારી વસ્તુ છે.

૯. એક મહાન લેખકે લખ્યું છે કે જો માણસ દરેક પ્રકારે લાયક હોય અને તેને પ્રેમ હોય તો તે તેમના કરતાં ચડવી જ જોઈએ. જો આ વાત ખરોખર ન હોય તો દુનિયા ચડે છે એમ માનનારાએ પોતાનું વાક્ય પાછું ખેંચી લેવું જોઈએ. સંપૂર્ણ રીતે નીરાગી માણસને મોતનો ડર રહેતો જ નથી. મોતનો ડર આપણે બધા રાખીએ છીએ તે જ બતાવે છે કે આપણે તન્દુરસ્ત નથી. મોત એ એક આપણે વિષે મોટો ફેરફાર છે અને સૃષ્ટિનિયમ પ્રમાણે તો એ ફેરફાર સરસ હોવો જોઈએ. આવું હોવા પ્રકારનું આરોગ્ય મેળવવાને મથવું એ આપણું કર્તવ્ય છે.



૩. શરીર-રચના.



૧ “પૃથ્વી, પાણી, આકાશ તેજ અને વાયુ; આ પંચતત્ત્વનો ખેલ જગત કહેવાયું.” ઉપલી કઠીમાં શરીરનું વણુંન ધણે પ્રકારે આવી જાય છે. એમાં એમ કહ્યું છે કે પૃથ્વી એટલે માટી, પાણી, આકાશ, તેજ અને વાયુ, એવાં પાંચ તત્ત્વો મેળવીને જે ખેલ કુદરતે અને કુદરતના પશુ કરનારે કર્યો છે, તેને આપણે આ જગતને નામે ઝોળખીએ છીએ. જે વસ્તુનું જગત બન્યું છે, તે જ વસ્તુનું આ માટીનું પૂતળું, જેને આપણે આપણું શરીર કહીએ છીએ તે બનેલું છે. આપણામાં કહેવત છે કે ‘યથા પિતે તથા બ્રહ્માડિ, ’ ‘જેવું દેહે તેવું દેશે’. આ ચાવી આપણે યાદ રાખીએ તો આપણે ખચિત સમજીશું કે શરીરને નભાવવા સારે સ્વચ્છ માટી, સ્વચ્છ પાણી, સ્વચ્છ ખુદાસ, સ્વચ્છ અગ્નિ (સૂર્ય) અને સ્વચ્છ હવા એ જરૂરનાં છે; અને તેમાંના એક પણ તત્ત્વથી આપણે ડરવાનું નથી. ખરું જોતાં તો તેમાંના એક પણ તત્ત્વની શરીરને વિશે પ્રમાણમાં ખામી થાય, ત્યારે દર્દ થાય છે.

૨. શરીર ચામડી, હાડકાં, માંસ અને રુધિર (લોહી) નું બનેલું છે. હાડપિંજર ઉપર શરીરનો મુખ્ય આધાર છે, તેને લીધે આપણે ટટાર ઉભી શકીએ છીએ અને ચાલી શકીએ છીએ. હાડકાં એ શરીરના નાણુક અવયવોનું અને ખોપરી એ બેળનું તથા પાંસળીઓ એ હૃદય તથા ફેફસાંનું રક્ષણ કરે છે. દાકતરોની મજૂરી પ્રમાણે આપણા શરીરમાં ૨૩૮ હાડકાં છે. હાડકાંનો બહારનો ભાગ કંઠણ છે એવું આપણે સૌ જોઈ શકીએ છીએ, પણ તેવી સ્થિતિ અંદરના ભાગની નથી. અંદરનો ભાગ પોચો અને પોચો છે. એક હાડકું બીજાની સાથે સંધાયેલું રહે છે તે જગ્યાએ કુચ્ચાનું આવરણ હોય છે. આ કુચ્ચો તે પોચું હાડકું જ મજબૂત.

૩. આપણા દાંત એ પશુ હાડકાં છે. પ્રથમ બચપણમાં દૂધિયા દાંત આવે છે તે સૌને પડી જાય છે. પછી છાશિયા દાંત આવે છે તે પડવા એટલે પાછા નથી આવતા. દૂધિયા દાંત છથી આઠ મહિને ફૂટવા શરૂ થાય છે, અને બાળક એ એક વર્ષનું થાય તેવામાં ધણું ખરું બધા ફૂટી રહે છે. છાશિયા પાંચ વર્ષ પછી ફૂટવા લાગે છે, અને ૧૭ થી ૨૫ વર્ષની ઉંમર સુધીમાં બધા ફૂટી રહે છે. દાઢ સર્વથી છેલ્લી ફૂટે છે.

૪. ચામડીને આપણે સ્પર્શ કરીશું તો ઘણી જગ્યાએ આપણા હાથને માંસના લોચા જણાશે. આ સ્નાયુ કહેવાય છે, અને તેના વડે આપણા જ્ઞાનતંતુઓ કામ લે છે, આપણે હાથ ભીડી ઉઘાડી શકીએ છીએ, જડબાં હલાવી શકીએ છીએ, આંખ મીચી શકીએ છીએ એ બધું સ્નાયુને આધારે થાય છે.

૫. શરીરના મુખ્ય ભાગોમાં હોજરી એ સર્વોપરી મહત્ત્વ. આ હોજરીનું કામ અનાજને પાચન કરવાનું અને પાચન થયેલા અનાજ વડે શરીરનું પોષણ કરવાનું છે. સંચાને જેમ એન્જીન તેમ માથુસને હોજરી છે. આ ભાગ ડાબા પડખામાં પાંસળાંની અંદર છે. તેમાં અનેક ક્રિયાઓ થઈ, જૂદા જૂદા રસો તૈયાર થઈ અન્નમાંથી તત્ત્વ ખેંચાય છે, અને બીજે ભાગ મળ મૂત્ર થઈ આંતરડાંમાં થઈ બહાર નિકળે છે. તેની ઉપરની બાજુએ કલેજનો ડાબો ભાગ છે. હોજરીની ડાબી તરફ બરોળ છે. કલેજનું પાંસળીઓની અંદર જમણા પડખામાં છે. કલેજનું કામ લોહી શુદ્ધ કરવાનું અને પિત્ત પેદા કરવાનું છે. આ પિત્ત પાચનક્રિયાને સારૂ ઉપયોગનું છે.

૬. પાંસળીઓની નીચે છાતીની બપોલમાં બીજા ઉપયોગી વિભાગ છે, તે અંતઃકરણ અથવા રક્તાશય અને ફેફસાં એમ છે. આ અંતઃકરણની ચેલી એ ફેફસાંની વચમાં ડાબી તરફ હોય છે. છાતીમાં ડાબા જમણાં મળી ચોવિસ હાડકાં છે. પાંચમાં અને છઠ્ઠા પાંસળાંની વચ્ચે અંતઃકરણનો ધબકારો થાય છે. આપણને ડાણું અને જમણું એમ બે ફેફસાં છે, તે શ્વાસનળીનાં બનેલાં છે. તે હવાથી ભરેલાં છે, અને તેમાં લોહી સાફ થાય છે. ફેફસાંમાં હવા પહોંચે છે તે શ્વાસનળી વાટે. તે હવા નસકોરાંમાં થઈને જવી જોઈએ. આમ નાકમાં થઈને હવા જાય તે ગરમ

અધને ફેફસાંમાં ઉતરે. ધણા માણસો આ વાતથી અજાણ હોઈ હવાને મોં વાટે ગળે છે અને નુકસાન પમે છે. મોં ખાવા વિગેરેના કામમાં લેવાનું છે, હવા તો માત્ર નાક વાટે જ લેવી જોઈએ.

૭. લોહી આપણને પોષણ આપે છે, વળી તે ખોરાકમાંથી પોષણ કરનાર ભાગને મોખા પાડે છે, નિરુપયોગી વસ્તુઓ-મળમૂત્રોને બહાર કઢાડે છે, અને શરીરને એકસરખી ગરમીમાં રાખે છે. લોહી શરીરમાં રહેલી નળીઓ-નસો વાટે નિરંતર ફર્યા કરે છે. આપણી નાડી ચાલે છે તે લોહીની ગતિને લીધે. જીવાન અને તંદુરસ્ત માણસની નાડી એક મિનિટમાં લગભગ ૭૫ વખત ચાલે છે, એટલે ૭૫ ધબકારા મારે છે. બચ્ચાંની જલદ ચાલે છે, અને ધરડા માણસની ઓછી ચાલે છે.

૮. લોહીને સાફ રાખનાર મોટામાં મોટું સાધન હવા છે. શરીરમાં ફરીને જે લોહી ફેફસાંમાં જાય છે તે નકામું ચમ પડે છે, અને તેમાં ઝેરી પદાર્થ હોય છે. આ ઝેરી પદાર્થને અંદર ગયેલી હવા ઝીલી લે છે અને પોતાનામાં રહેલો પ્રાણવાયુ તે લોહીને આપે છે. આ પ્રમાણે ક્રિયા ચાલ્યા જ કરે છે. લોહીમાંથી લીધેલો ઝેરી પદાર્થ લઈ અંદર ગયેલી હવા બહાર નિકળે છે, અને લોહીમાં પ્રાણવાયુ મળી તે જ પાછું નસો વાટે આપા શરીરમાં ફરી વળે છે. આથી સમગ્ર સકાય છે કે બહાર નિકળતો શ્વાસ એ ઝેરી શ્વાસ છે.



૪. હવા.

૧. શરીરને તથા પ્રકારના ખોરાક જોઈએ; હવા, પાણી અને અન્ન. આમાં હવા એ સર્વથી અગત્યની વસ્તુ છે, તેથી કુદરતે તેને એવા વિસ્તારમાં રાખી છે કે તે આપણને વગર ખર્ચે મળ્યા કરે.

૨. હવા વિના આપણને ધડીલર ચાલતું નથી. લોહી આખા શરીરમાં ફરે છે, તે પાછું ફેરવામાં આવીને સાફ થાય છે, અને પાછું ફરે છે. આ ગતિ આખો દહાડો અને આખી રાત આપણા શરીરમાં ચલા કરે છે. દરેક શ્વાસ બહાર કઢાડીએ, સારે આપણે ઝેરી પવન બહાર કઢાડીએ છીએ, અને શ્વાસ અંદર લઈએ, સારે આપણે બહારની હવામાંના પ્રાણુવાયુ લઈ તે વડે અંદરના લોહીને સાફ કરીએ છીએ. આ શ્વાસસ્પંદવાસ પળે પળે ચાલે છે, અને તેની ઉપર શરીરના જીવનનો આધાર છે. પાણીમાં આપણે ડૂબી મરીએ છીએ તેના અર્થ એટલો જ કે આપણે શરીરમાં પ્રાણુવાયુને દાખલ કરી શકતા નથી, અને માંહેના ઝેરી વાયુને બહાર કઢાડી શકતા નથી. મરજીવા* અખતર પહેરી પાણીમાં ઉતરે છે, અને પાણીની સપાટી બહાર રહેલી છુંગળીમાંથી બહારની હવા લે છે; તેથી તેઓ ધણો વખત પાણીની અંદર રહી શકે છે.

૩. કેટલાક તબીબોએ પ્રયોગો કર્યા છે તે ઉપરથી સાબિત થયું છે કે જો માણસને હવા વિના પાંચ મિનિટ રાખ્યો હોય તો તેના પ્રાણુ જશે. કેટલીક વેળા માની સોડમાં રહેલું બાળક યુંગળાઈ મરી જાય છે, તે એવા કારણથી કે બચ્ચાને નાક મોં દબાવવાથી બહારની હવા ન મળી શકી.

૪. હવા એ આપણને સર્વથી જરૂરનો ખોરાક છે, અને તે આપણને પણ માગ્યો મળે છે. પાણી અને અન્ન આપણે માગીએ અને શોષીએ સારે મળશે; પણ હવા તો આપણી ઇચ્છા વિના ચે આપણે લઈએ છીએ.

* દરિયાના પાણીમાં તળીએ જમર.

૫. જેમ આપણે ખરાબ પાણી અથવા તો ખરાબ ખોરાક લેતાં અચકાઈએ છીએ, તેમ જ ખરાબ હવા વિશે હોવું જોઈએ; પણ હકીકતમાં તો એવું છે કે આપણે બગડેલી હવા જેટલે દરજ્જે લઈએ છીએ તેટલે દરજ્જે આપણે બગડેલાં અન્ન-પાણી લેતા નથી. દેખવાની જ દાઝ છે. આપણે પ્રતિમા પૂજનારા છીએ. હવાને નરી આંખે જોઈ શકતા નથી, તેથી આપણે કેટલી ખરાબ હવા લઈએ છીએ તેનો ખ્યાલ નથી કરતા. બીજાં અડકેલો ખોરાક ખાતાં આપણે અચકાઈએ, બીજાં એટલું પાણી પીતાં વિચાર કરીએ; અને આપણામાં જરા ય નફરત નહિ હોય તોપણ બીજા માણસે ઉલટી કરેલાં ખોરાક કે પાણી તો આપણે નહિ જ લઈએ; દુકાળિયાની પાસે પણ ઉલટી કરેલો ખોરાક મૂકીશું તો તે મરવું કબૂલ કરશે, પણ તે ખોરાક નહિ લે; પણ સામા માણસે ઓકેલી-થાસ વાટે બહાર કહાડેલી-હવા આપણે બધા નફરત રાખ્યા વિના લઈએ છીએ !

૬. આરોગ્યવિદ્યાના નિયમો પ્રમાણે ઓકેલી હવા એ ઓકેલા અનાજ જેટલી ખરાબ છે. એમ સાબિત કરવામાં આવ્યું છે કે માણસે બહાર કહાડેલો થાસ જો બીજા માણસના ફેફસામાં દાખલ કરવામાં આવે તો તેનું તરત જ મરણ નિપજશે-એવો ઝેરી તે થાસ છે. છતાં એક આરટીમાં ગોંધાઈ બેઠેલા કે ચૂતેલા માણસો આવો ઝેરી થાસ આખો વખત લીધા જ કરે છે. માણસના સારા નસીબે હવા એ એટલો ચંચળ પદાર્થ છે કે તે આખો વખત ઉડા કરે છે અને ઝપાટાબેર ફેલાય છે, વળી ઝીણાંમાં ઝીણાં છિદ્રોમાંથી પણ દાખલ થાય છે; એટલે એક તરફથી આપણે કેટલીમાં ભેગા થઈ હવાને ઝેરી બનાવીએ છીએ અને બીજી તરફથી દરવાજાનાં ટીણાંમાંથી, છાપરાંની રહી ગયેલી તડોમાંથી બહારનો પવન થોડો ઘણો અંદર આવ્યા કરે છે; તેથી આપણે તદ્દન ઓકેલી હવા પાછી લેતા નથી.

૭. આપણે બહાર કહાડેલી હવા નિરંતર સાફ થયા જ કરે છે. ખુદ્દી હવામાં આપણે અંદરની હવા બહાર કહાડીએ એટલે તે ઝેરી હવા બહારની હવામાં પળ વારમાં ફેલાઈ જાય છે, અને સારી હવાનું જે પ્રમાણ છે તેને કુદરત જળગતી રાખે છે. હવા એ બહોળા વિસ્તારમાં આ નાની સરખી પૃથ્વીની આસપાસ વિંટળાયેલી પડી છે.

૮. સેંકડે નબ્બાણુ ટકાથી ઉપરાંત માંદગીનું કારણ ખરાબ હવા છે, એમાં કંઈ જ શક નથી. ક્ષય, તાવ, અનેક જાતના કહેવાતા ચેપી રોગો, એ બધાનું કારણ આપણે લીધેલી ખરાબ હવા છે; તેથી જ તે રોગો દૂર કરવાનો પહેલો, સહેલો અને છેલ્લો ઉપાય ચોક્કસામાં ચોક્કસી હવા છે. એને પહોંચનાર વૈદ્ય, દાકતર કે હકીમ દુનિયામાં બીજો નથી. ક્ષયનો રોગ એ ફેફસાં સડવાની નિશાની છે. ફેફસું સડ્યું તે ઝેરી હવાને લીધે, જેમ એન્જનમાં ખરાબ કાલસા બરવાથી એન્જન ખરાબ ચાલ તેમ ફેફસાંનું છે. આથી હાલના દાકતરો જેઓ સમજ્યા છે તે અચૂક ક્ષયના રોગને સાર પહેલો ઉપાય ચોવિશે કલાક ખુલ્લી હવા લેવાનો આપશે. બીજા બધા ઉપાયો તેની પાછળ કામ કરે છે, પણ તેના વિના બીજો એક પણ ઉપાય કામ કરતો નથી.

૯. હવા આપણે ફેફસાં વાટે લઇએ છીએ એટલું જ નહિ, પણ ચામડી વાટે પણ કંઈક ભાગ લેવાય છે. ચામડીમાં અગણિત ખારિક છિદ્રો છે તે વાટે આપણે હવા લઇએ છીએ. આવી મહા અમત્યની જે વસ્તુ છે તેને ચોક્કસી કેમ રાખી શકાય એ બધાએ જાણવું જોઇએ. ખરું જોતાં બાળક સમજણુ ચાલત્યારથી જ તેને હવાની અમત્ય વિષે જ્ઞાન આપવું જોઇએ.



૫. હવાને બગાડનારી ટેવો.

૧. હવા બગડવાનાં મુખ્ય સાધનો આપણાં જાનર, આપણા વાડા અને જ્યાં મૂતરડીઓ નોખી હોય ત્યાં મૂતરડી એ હોય છે. ધણી જ થોડા માણસને જાનરની ગંદકીથી થતી નુકસાનીનું જ્ઞાન હોય છે. બિલાડી કે કુતરું જ્યારે જાનર કરે છે, ત્યારે જમીન થણે ભાગે પોતાના પંજવતી ખોદે છે, અને તે ખાડામાં મળત્યામ કરી તેની ઉપર ધૂળ નાખે છે. જ્યાં સુધરેલી દબનાં-પાણીના નળવાળાં-જાનર નથી, ત્યાં ઉપર પ્રમાણે કરવાની જરૂર છે. આપણાં પાચખાનાંઓમાં એક બકેટમાં આપણે રાખ કે સૂકી માટી ભરી રાખીએ, અને દરેક વખતે જ્યારે તે પાચખાનું વપરાય, ત્યારે તે મેલા ઉપર રાખ કે સૂકી માટી મેલું તદ્દન ઢાંકાઇ જાય તેટલી ઢાંટીએ તો બદખો અટકે છે, અને માખી વિગેરે ઉડતા જીવો મેલા ઉપર બેસી આપણા શરીરને અડકતા નથી. જેનાં નાક બગડી નથી ત્યાં અથવા મેલાની ગંધથી ટેવાઇ નથી ત્યાં, તે માણસ મેલું ખુદલું રાખવાથી હવામાં ફેટલી બદખો ફેલાય છે તે જાણી શકશે. આપણા ખોરાકમાં પાચખાનાનો મેલ કોઇ બેળવે અને આપણી આગળ મૂકે તો આપણને ઉલટી થશે; પણ પાચખાનાની બદખો હવામાં ભળે અને તે હવા આપણે ગળી જઇએ તેમાં અને પાચખાનું બેળવેલા અનાજમાં રતિ ભાર પણ ફેર નથી. ફેર હોય તો તે એટલો જ કે અનાજને મેલની સાથે બેળવેલું આપણે નરી આંખે જોઇ શકીએ છીએ, અને હવામાં ભળેલો મેલ આપણે જોતા નથી. પાચખાનાની બેઠકા વિગેરે તદ્દન સાફ રાખવાં જોઇએ. આવાં કામથી આપણે શરમાઇએ છીએ અથવા તે કરનાં આપણને છીટ આવે છે, પણ ખરું જોતાં તેવાં પાચખાનાં વાપરવાની છીટ જોઇએ. જે મેલ આપણા શરીરમાંથી નિકળે છે અને જે બીજા માણસ પાસે આપણે ઉડકાવીએ છીએ તે આપણે પોતે સાફ કેમ ન કરીએ ? આવાં કામ કરવામાં જરાયે એળ નથી; એ આપણે શાખી બચ્ચાંઓને શીખવતું ઘટે છે. બકેટ જ્યારે ભરાય, ત્યારે મળને બેએક ફૂટના છીછરા ખાડામાં ઘટી તેની ઉપર સારી પેઠે ધૂળ ઢાંકી

દેવી જોઈએ. જો આપણને જંગલમાં મળસામ કરવાની આદત હોય તો ધરોથી સારી પેઠે દૂર જવું જોઈએ. ત્યાં હાથ-પાવડા વતી નાનો ખાડો ખોદી આપણું કાચું કરવું જોઈએ, અને ખોદેલી માટી તેની ઉપર પૂરવી જોઈએ.

૨. પેસાળ જ્યાં ત્યાં કરીને પણ આપણે હવાને બગાડીએ છીએ. તે આદત તદ્દન નાબૂદ કરવા જેવી છે. જ્યાં પેસાળની ખાસ જગ્યા ન હોય, ત્યાં ધરોથી દૂર જઈ સૂઈ જમીનમાં પેસાળ કરવો જોઈએ, અને તેની ઉપર પણ ધૂળ છાંટવી જોઈએ. મળને ઉંડા નહિ દાટવાનાં બે સળંગ કારણ છે. એક તો એ કે જો મળ બહુ ઉંડા દટાય તો તેની ઉપર સૂઈને તાપ કામ નથી કરી શકતો; બીજું એ કે ઉંડા દટાયેલા મળથી આસપાસના પાણીના ઝરાને હરકત થવાનો સંભવ છે.

૩. આપણે ગાલીચા ઉપર, ઓરડાઓની બોંચ ઉપર, આંગણમાં, તેમ જ જ્યાં આપણે જગ્યા જોઈએ ત્યાં વગરવિચારે ચૂંકીએ છીએ. ચૂંક થયેલી વાર ઝેરી હોય છે, ક્ષયવાળા રોગીનું ચૂંક બહુ જ ઝેરી ગણાય છે, તેમાંના જંતુ ઉડી બીજાના શ્વાસમાં લળી તેને તુકસાન કરે છે, વળી ચૂંકવાથી ધર વિગેરે બગડે છે એ તો બહુ જ. આ વિષે આપણી દરજ્જાએ છે કે ધરોની આંદર તો જ્યાં ત્યાં ન જ ચૂંકવું જોઈએ; ચૂંકાની રાખવી, અને રસતે ચાલતાં ચૂંકવાની જરૂર જણાય તો સૂઈ જમીનમાં જ્યાં ધૂળ જોવામાં આવે ત્યાં ચૂંકવું. આથી ચૂંક સૂઈ મટોડીની સાથે મળી ઓછી ઇજા કરશે. કેટલાક તખીઓનો અભિગ્રાહ એવો છે કે ક્ષયના રોગવાળા માણસોએ તો જંતુનાશક દવા નાખેલી હોય એવા વાસણમાં જ ચૂંકવું જોઈએ; સૂઈ જમીન ઉપર જ્યાં ધૂળ હોય ત્યાં તેવો દહીં ચૂંકે તોપણ તેના ચૂંકમાંના જંતુઓનો નાશ થતો નથી, આ ધૂળ ઉડીને તેમાંથી આવી રહેલા ચૂંકના જંતુઓને પણ ઉડાડે છે અને લોકોને એમ આપે છે.

૪. પડી રહેલું અને રાંધેલું અનાજ, શાક વિગેરેનાં છોતરાં જ્યાં ત્યાં ફેંકવાની રીત કેટલાકમાં હોય છે. એ બધાં જમીનમાં છીંછરાં દાંટ્યાં હોય તો તે હવા બગાડી શકતાં નથી, અને કાળે કરીને તેમાંથી ઉપયોગી આતર બને છે. સડે એવી કંઈ પણ વસ્તુ ખુલ્લી ફેંકવી ન જોઈએ. આ

બધી સૂચનાઓ સમજ્યા પછી અમલમાં મૂકવી એ તદ્દન સહેલું છે, એમ દરેક માણસ અનુભવે જોઈ શકશે.

૫. હવા લેવાનો માર્ગ તે નાક છે—મેં નહિ; એમ છતાં ઘણા જ ચોડા માણસોને બરોબર શ્વાસ લેતાં આવડે છે. બહુ માણસો મેં વાટે શ્વાસ લે છે. આ ટેવ ધન કરે છે. બહુ ઠંડી હવા જે મેં વાટે લેવાય તો ઘણી વાર શર્દી થઈ આવે છે, અને સાદા ખેસી જાય છે. હવામાંનાં રજકણો મેં વાટે શ્વાસ લેનારનાં ફેફસાંમાં પ્રવેશ કરે છે, તેથી કેટલીક વાર ફેફસાંને મોટી હાનિ પહોંચે છે. આનો પ્રત્યક્ષ અનુભવ વિલાયત જેવાં શહેરોમાં તરત થઈ જાય છે. ત્યાં ઘણી ચીમનીઓને લીધે નવેમ્બર માસમાં બહુ ‘ફેમ’ (પીળી ધુમસ) થાય છે; તેમાં ઝીણાં કાળાં રજકણો હોય છે. જે માણસ તે રજકણોથી ભરેલી હવા મેં વાટે લે છે તેના યૂંકમાં તે જોવામાં આવે છે. આમ ન થાય તેટલા સાદા કેટલીક સ્ત્રીઓ, જેને નાક વાટે શ્વાસ લેવાની આદત નથી હોતી, તે મેં ઉપર શ્વાસ જળીવાળી મુમતી બાંધે છે. એ મુમતી ચાળણીની ગરજ સારે છે. તેમાં થઈને હવા જાય છે તે ચોક્કસ થાય છે. કેટલોક વખત વપરાયા પછી તે મુમતી તપાસી હોય તો તેમાં રજકણો જોવામાં આવશે. આવી ચાળણી ઇશ્વરે નાકમાં રાખેલી છે. નાકથી લેવાયેલી હવા સાદા થયા પછી જ ફેફસાંને પહોંચે છે, વળી નાકમાંથી લેવાયેલી હવા ગરમ થઈને અંદર ઉતરે છે, આ વાત ખ્યાનમાં રાખી દરેક માણસે નાક વાટે જ હવા લેતાં શીખી લેવું જોઈએ. તે કંઈ મુશ્કેલીની વાત નથી. ન બોલતા હોઈએ ત્યારે મેં બધું રાખવું જોઈએ. જેઓને મેં ઉધાડું રાખવાની ટેવ પડી ગઈ હોય તેમણે મેંએ પડો બાંધી રાતના સૂવું, એટલે પરાણે નાક વાટે જ શ્વાસ લેવાશે. વળી સવાર સાંજ ખુલ્લી હવામાં ઉભી તેણે નાકે વિશેષ વાર શ્વાસ લેવા. આમ કરવાથી નાકે જ શ્વાસ લેવાની ટેવ પડી જશે. તંદુરસ્ત અને નાકથી શ્વાસ લેનાર માણસ પશુ નાક વાટે હંમેશાં સ્વચ્છ હવામાં શ્વાસ લે તો તેની છાતી મજબૂત અને પહોળી થશે. આ અખતરો દરેક માણસે કરવા લાયક છે. અખતરો કરનારે શરૂઆતમાં છાતીનું માપ લેવું, અને એક માસ પછી ફરી લેવું. તે જોશે કે તેટલી ટૂંકી મુદતમાં તેની છાતી કંઈક વિશેષ પહોળી થઈ છે, સેન્ડો વિગેરે ડમ્પબેલની કસરત કરાવે.

છે તેમાં પણ એ જ રહસ્ય રહ્યું છે. કપાટાથી ડમ્પમેલ ફેરવતાં શ્વાસ ઉંડા અને ખૂબ લેવાય છે, તેથી છાતી ખૂબ પહોળી અને મજબૂત બને છે.

૬. આમ હવા કેમ લેવી એ જાણવાની સાથે ખુલ્લી હવા રાત દહાડે લેવાની ટેવ પાડવાની જરૂર છે. આપણી સાધારણ આદતો એવી છે કે આપણે દિવસના ધરમાં કે દુકાનોમાં ગોંધાઇ રહીએ છીએ, અને રાતના પણ તિજોરીના જેવી ઝોરડીઓમાં સૂઈએ છીએ; બારી બારણાં હોય તે પણ બંધ કરી દઈએ છીએ, આ ટેવ ધણી જ વખોડવા જેવી છે. જેટલો વખત બને તેટલો વખત, અને ખસસ કરીને સૂતી વેળા આપણે ખુલ્લી હવા જ લેવી ધટે છે; એટલે જેનાથી બને તેણે તો ઉધાડા વરંડામાં, ખાસીમાં, ફળીમાં કે કંઠેડામાં સૂવું જોઈએ. જેના નક્ષીબમાં આમ કરવાનું નથી તેણે પોતાની કોટડીના જેટલા દરવાજા અને બારી ખુલ્લાં રાખી થકાય તેટલાં રાખવાં જોઈએ. હવા જે આપણને ચોવિશે કલાક ખાવાનો ખોરાક છે તેનાથી બિલકુલ ડરવાનું નથી. ઉધાડી હવા કે સવારની ફેરી હવા લેવાથી માંઠી થાય એવી વાત તદ્દન વહેમ છે. જેણે કુટેવાથી પોતાનાં ફેફસાં બગાડ્યાં છે તેને એકાએક ખુલ્લી હવા લેવાથી શરીર થઇ આવવાનો સંભવ છે, પણ તેવા માણસે એવી શરીરથી ડરવાનું નથી. એ શરીર દૂંક મુઠતમાં જ દૂર થઇ જશે. ક્ષમની બિમારી ભોગવનારાને સાર હાલ યુરોપમાં ઠેકાણે ઠેકાણે ખુલ્લી હવા મળે તેવાં ખુલ્લાં મકાનો બાંધવામાં આવ્યાં છે. દેશમાં મરડીનો ઉપદ્રવ રહ્યા જ કરે છે તેવું ખાસ કારણ હવા બગાડવાની અને બગડેલી હવા લેવાની આપણી ખૂરી આદત છે. નાજુકમાં નાજુક માણસ ખુલ્લી હવા લે તો તેને કામદો જ થાય એ ચોક્કસ રીતે માનવા જેવી હકીકત છે. હવા નહિ બગાડતાં અને સ્વચ્છ હવા લેતાં આપણે શીખી લઈએ, તો આપણે ધણા રોગોમાથી સહેજે બચી જઈએ.

૭. જેમ ખુલ્લી હવામાં સવાની જરૂર છે, તેમ જ મોં ઉપર નહિ ઝોલવાની પણ જરૂર છે. ધણા હિંદીઓની આદત મોં ઢાંકીને સવાની છે. આમ કરવાથી આપણે બહાર નિકળેલાં ઝેરી શ્વાસ આપણે જ લઈએ છીએ. હવા એ એવી વસ્તુ છે કે જરા માર્ગ હોય તો લાં તે પેસી જાય છે. આપણું

ઓઢવાનું ગમે તેમ લપેટવું હોય તોપણ બહારની હવા થોડી ધણી તેમાં પેસી જાય છે. જો આમ ન જ થતું હોય અને આપણે માથા સુધી ઓઢીને સૂતા હોઈએ તો યુગળાઈને જ મરી જઈએ, પણ તેમ નથી થતું; કેમકે થોડી ધણી પ્રાણવાયુવાળી બહારની હવા મળ્યા કરે છે, પણ તેટલું બસ નથી. માથે ટાઢ વાય તો માથા ઉપર કંઈ નોખું વસ્ત્ર લપેટવું કે કાનટોપી પહેરવી, પણ નાક તો જરૂર બહાર રાખવું જોઈએ. ગમે તેટલી ઠંડી પડતી હોય, ત્યારે પણ નાકને ઢાંકીને ન સૂવું જોઈએ.

૮. હવા અને અજવાળાને નિકટ સંબંધ છે. જેમ આપણે હવા વિના ન નહીં શકીએ તેમ જ અજવાળા વિના ન જીવાય. નરકમાં અજવાળાનો અભાવ જ માન્યો છે. જ્યાં તેજ નથી ત્યાં હવા હંમેશાં ખરાબ જ હોય છે. કોઈ અંધારી કોટડીમાં આપણે પ્રવેશ કરીશું, તો ત્યાંની હવામાં આપણને ફેર માલમ પડશે જ. અંધારામાં આપણે આંખનો ઉપયોગ નથી કરી શકતા, એ અતાવે છે કે આપણે અજવાળામાં જ રહેવાને પેદા થયેલા છીએ. જેટલા અંધારાની જરૂર કુદરતે આપણે સાર માની છે, તેટલું અંધાર આપણને સુખાકારી રાત્રિ પેદા કરીને તેણે આપ્યું છે. ઘણા માણસોને એવી આદત પડી ગયેલી હોય છે કે ઘણી ગરમીના દિવસોમાં પણ તેઓ પોતાની ભોંયરા જેવી કોટડીમાં અજવાળું અને હવા બંધ કરીને બેસી કે સૂઈ રહેશે. હવા અને અજવાળા વિના રહેનાર માણસો તેજ અને શક્તિવગરના જોવામાં આવે છે.

૯. યુરોપ તરફ હાલ એવા તબીબો છે કે જેઓ દર્દીઓને ખુદ્દી હવા અને અજવાળું પુરુકળ આપી તેઓનાં દર્દ મટાડે છે. તેઓ માત્ર હવા અજવાળું આપે છે એટલું જ નહિ, પણ દર્દીને લગભગ નમ્ર દશામાં રાખે છે અને આખા શરીરની ચામડી ઉપર હવાની અને અજવાળાની અસર પહોંચાડે છે. આવી માવજતથી સેંકડો આદમીઓ સાબ થાય છે. હવા અને અજવાળાની આવ-જા થાય તેટલામાટે આપણાં રહેવાનાં ઘરનાં પારી-ખારણાં રાત દહાડે ખુલ્લાં રાખવાં જોઈએ.

૧૦. ઉપરનું લખાણ વાંચી કેટલાકને એમ સંકા થશે કે જો હવા અને તેજનો આટલી જરૂરયાત હોય તો ઘણા માણસો પોતાની કોટડીઓમાં પડી

રહે છે છતાં તેઓને નુકસાન કેમ નથી થતું ? આવી શંકા કરનારે વિચાર નથી કરેલો એમ કહેવાય. જેમ તેમ નહવું એવો આપણો વિષય નથી. આપણો વિષય તો એ છે કે સંપૂર્ણ આરોગ્યમાં બને તો નહવું. એમ ચોક્કસ રીતે સાબિત કરવામાં આવ્યું છે કે જ્યાં જ્યાં લોકો ઓછી હવા અને ઓછું અજવાળું લે છે, ત્યાં ત્યાં તેઓ માંદા રહે છે. શહેરના લોકો ગામડિયા કરતાં નાબુક છે, કેમકે શહેરના લોકોને હવા અજવાળાં થોડાં મળે છે.



૬. પાણી.



૧. હવા એ પહેલી પદવી ભોગવે છે અને પાણી બીજી પદવી ભોગવે છે. હવા વિના માણસ ચોડી મિનિટ જ નભી શકે. પાણી વિના કેટલાક કલાકો, અને દેશને લઇ કંઈક દિવસ પણ કહાડી શકે; તોપણ એટલું તો ચોક્કસ છે કે બીજા ભોરાક વિના લાંબી મુદત ચલાવાય તેમ પાણી વિના ન જ ચલાવાય. પણ જે માણસને પાણી પીવાનું મળે તે ધણા દહાડા સુધી અનાજ વિના નભી શકે છે. આપણા શરીરમાં પાણીના સિતેરથી વધારે ટકા છે. પાણી વિનાના શરીરનું વજન આડથી બાર રતલ સુધીનું ગણાય છે. આપણા બધા ભોરાકમાં ઓછું વતું પાણી હોય છે જ.

૨. આમ જે વસ્તુ આપણને બહુ અગત્યની છે તેની સંભાળ પ્રમાણમાં આપણે બહુ ઓછી લઇએ છીએ. મરકી વિગેરે રોગો આપણી હવા વિષેની બેદરકારીને લીધે આપણને ઘેરે છે. તેવાં પરિણામ આપણી પાણી વિષેની બેદરકારીથી આવે છે. લગ્નમાં રોકાયેલા લશ્કરમાં કાળજીવર ઘણી વેળા ફાટી નિકળે છે. તેના દોષ પાણી ઉપર સાબિત કરવામાં આવ્યો છે; કેમકે લગ્નમાં ફોળેને જ્યાં જોવું મળે ત્યાં તેવું પાણી પીવું પડે છે. શહેરમાં રહેનારા માણસોમાં પણ ઘણી વેળા આવી રીતના તાવ ફાટી નિકળે છે, તેનું કારણ ઘણી વખત પાણી હોય છે. ખરાબ પાણી પીવાથી પથરીનો રોગ પણ ઘણી વાર પેદા થાય છે.

૩. પાણી અગત્યવાનાં એ કારણ હોય છે; એક તો એવા પ્રદેશમાં પાણી મળતું હોય કે ત્યાં ચોકખું ન રહે અને બીજું એ કે આપણે તે પાણીને બગાડીએ. જ્યાં ખરાબ જગ્યાએ પાણી રહેતું કે નિકળતું હોય ત્યાં પાણી તો ન જ પીવું જોઈએ અને ઘણું ભાગે આપણે નહિ પીએ; પણ આપણી ગફલતથી ખરાબ થયેલું પાણી પીતાં આપણે અચકાતા

નથી. જેમકે નદીઓમાં આપણે ગમે તે વસ્તુઓ નાખી તે જ પાણી ખીવા ધોવામાં વાપરીએ છીએ.

૪. નિયમ એવો છે કે જે જગ્યાએ આપણે નહાતા હોઈએ તે જગ્યાએથી પાણી કદિ પીવાને સાર નહિ વાપરવું. નદીનાં પાણી હંમેશાં જે દિશાએથી વહેતાં હોય તે દિશામાં જ્યાં કોઈ ન નહાતું હોય સ્થાંથી પાણી લેવું જોઈએ. એથી જ દરેક ગામમાં નદીના બે વિભાગ પડવા જોઈએ. નીચેનો ભાગ નહાવા ધોવાનો અને વહેણ ઉપરનો ભાગ પીવાનો. લશ્કરો જ્યારે પાણીની નજીક આવણી નાખે, સારે અમુક એક માણસ નદીનું વહેણ તપાસી કાંઈ ઉપર વાવટો નાખે છે, અને તેની ઉપરનો વહેણ તરફનો ભાગ જો કોઈ પશુ નહાવા ધોવા માટે વાપરે તો તેને સજા થાય છે. દેશમાં જ્યાં ખાવો ખંદોબરત નથી હોતો, સાં ખંતીલી ઓરતો ધણી વાર વિરગ ગાળી તેમાંથી પાણી ભરે છે. એ રિવાજ બહુ જ સરસ છે, કેમકે તેમ કરવાથી પાણી રેતી વિગેરેમાંથી ગળાઇને આપણને મળે છે.

૫. દૂવાનાં પાણીમાં ઘણાં જોખમો ફેટલીક વાર રહેલાં હોય છે. છીછરા દૂવામાં જમીનમાં ઉતરેલાં મળમૂત્રના રસ ભળે છે, તેમાં કોઈ વાર મૂએલાં પક્ષીઓ પડે છે, ઘણી વાર પક્ષીઓ માળા બાંધે છે, વળી દૂવાને બાંધકામ ન હોય તો તેમાં પાણી ભરનારના પગનો મેલ વિગેરે ઉતરી પાણીને બગાડે છે; એટલે દૂવાનાં પાણી પીવામાં બહુ સાવચેતી એ જરૂરનું છે.

૬. ટાંકીઓમાં ભરેલું પાણી તો બહુ વખત ખરાબ હોય છે. ટાંકીનું પાણી નિર્દોષ રાખવાને તેને વખતોવખત ધોવી જોઈએ, તે ઢંકવી જોઈએ અને છાપરાં વિગેરે જ્યાંથી પાણીની આવક હોય તે સારૂ રાખવાં જોઈએ. આવી ચોકખાઇ જળવવાનો ઉલ્લેખ થોડાં જ માણસો કરે છે; એટલે પાણીના દોષ બને તેટલા દૂર કરવાનો સોનેરી નિયમ તો એ છે કે પાણીને અર્ધા કલાક સુધી ઉકાળી, ઠારીને પછી તેને હલાવ્યા વિના બીજા વાસણમાં કહાડી તેને ત્રીજા વાસણમાં જમાવે અને સાફ કપડાથી માળીને પીવું. આમ કરનાર પોતાની બીજા પ્રત્યેની દરજ્યાંથી યુક્ત થતો નથી. સાવજનિક ઉપયોગને સારૂ રહેલું પાણી એ તેની તેમ જ

બીજા બધા તે તે લક્ષ્યામાં કે ગામેમાં રહેનારાની મિલકત છે. તે મિલકતને તે એક વાલી તરીકે વાપરવા બધાયેલો છે; એટલે પાણી બમડે એવું કર્મ તેનાથી તો ન જ થતું જોઈએ. તેણે નદી કે કૂવાને બગાડવા ન ઘટે, તેનાથી પાણી પીવાનો ભાગ નહાવા-ધોવામાં વપરાય નહિ, તેનાથી પાણીની નજીકમાં મળમૂત્રનો સ્થાન થાય નહિ, તે પીવાનાં સ્થળ આમળ મુડદાં બાળી ન શકે અને તેની રાખ વિગેરે તેમાં નાખી ન શકે.

૭. પાણીની બહુ સંભાળ રાખતાં પણ તે તદ્દન ચોક્કસ આપણને નથી મળતું. તેમાં ક્ષાર આદિનો ભાગ હોય છે અને કેડલીક વેળા સડેલી વનસ્પતિનો ભાગ હોય છે. વરસાદનું પાણી ચોક્કસમાં ચોક્કસ ગણાય છે, પણ આપણને પહેંચે તે પહેલાં હવામાં ઉડતાં રજકણો વિગેરેનો તે પાણીમાં પણ ભેગ થઈ જાય છે. તદ્દન ચોક્કસ પાણીની અસર જુદા જ પ્રકારની થાય છે, આમ જાણવાથી કેટલાક અંગ્રેજ દાકતરો ‘ડીસ્ટીલ્ડ’ એટલે શુદ્ધ કરેલું પાણી પોતાના દર્દીઓને આપે છે; આ પાણી તે પાણીની વશળ બનાવી કાઢેલું છે. જેને કબજાત વિગેરે રહેતાં હોય તે માથુસ આ ‘ડીસ્ટીલ્ડ’ પાણીનો ઉપયોગ કરે તો તેને પ્રતિક્ષાર ખાતર મળી શકે છે. આવું પાણી બધા કેમિસ્ટ (દવા વેચનારા) વેચે છે. ડીસ્ટીલ્ડ પાણી (અને તેના ઉપરો ઉપર હાલમાં એક પુસ્તક લખાયું છે. લખનાર માને છે કે ઉપર પ્રમાણે શુદ્ધ થયેલું પાણી) પીવામાં આવે તો ઘણા રોગ મટી શકે છે. આમાં અતિશયોક્તિ ઘણી છે, છતાં તદ્દન શુદ્ધ થયેલાં પાણીની અસર સ્તરીર ઉપર ખૂબ થાય એ અસંભવિત વાત નથી.

૮. પાણી કંઠણ અને નરમ એમ બે પ્રકારનું હોય છે, એ વાતથી આપણે વાકેફ નથી હોતા; છતાં એ હકીકત જાણવા જેવી છે. કંઠણ પાણી એ કે જેમાં સાણ વાપરવાથી તરત શીથ ન વળતાં હોતા પાણી થઈ જાય; આનો અર્થ એ થયો કે એ પાણીમાં ક્ષાર વધારે છે. જેમ ખારા પાણીમાં સાણ ન વપરાય તેમ કંઠણ પાણીમાં વાપરવો મુશ્કેલ પડે છે. કંઠણ પાણીમાં અનાજ પકાવવું એ પણ અઘરું છે; તે જ હિસાબે કંઠણ પાણી પીને અનાજ પચાવવામાં હરકત આવવી જોઈએ અને આવે છે. કંઠણ પાણી હાથેલાં સ્વાદમાં લાંબાં હશે, અને નરમ પાણી મીઠું અથવા બિલકુલ

સ્વાદ વિનાનું હશે. કેટલાકનેા અભિપ્રાય એવો છે કે કંઈ પાણીમાંની વસ્તુઓ પોષક હોવાથી કંઈ પાણી વાપરવાથી ફાયદો થાય છે; પણ એકંદરે તો એમ જ જોવામાં આવે છે કે નરમ પાણી વાપરવું એ જ બરોબર છે. વરસાદનું પાણી એ ચોકખામાં ચોકખું કુદરતી પાણી હોય છે. તે પાણી તો નરમ જ છે, અને તે વાપરવું ઠીક છે એમ તો સૌ કોઈ માને છે. કંઈ પાણીને ઉકાળ્યા પછી અર્ધો કલાક ચૂલા ઉપર રાખ્યું હોય તો તે નરમ થઈ શકે છે. ચૂલેથી ઉતાર્યા બાદ ઉપર બતાવ્યા પ્રમાણે તેની વ્યવસ્થા કરવી જોઈએ.

૯. પાણી ક્યારે પીવું અને કેટલું પીવું એ સવાલ કેટલીક વખત થાય છે. તેનો સીધો જવાબ તો એ કે તરસ લાગે, લારે તરસ છીપે તેટલું પાણી પીવું. ખાતાં પીવામાં ખાસ બાધ નથી અને ખાધા પછી પીવામાં પણ બાધ નથી. ખાતાં પાણી પીનારે એટલું થાદ રાખવું જોઈએ કે ખોરાક જઈ જાય તે પહેલાં પીવું. ખોરાક પોતાની મેળે જ ન ઉતરે તો કાં તો તે બરોબર ચવાશે નથી અથવા હોજરી તે માગતી નથી.

૧૦. ખરું જોતાં તો પાણી પીવાની જરૂર ઘણે જાગે નથી અને ન હોવી જોઈએ. જેમ આપણા શરીરની બનાવટમાં ૭૦ ટકા ઉપરાંત પાણી છે, તેમ જ ખોરાકમાં છે. કેટલાક ખોરાકમાં તો ૭૦ ટકાથી બહુ વધારે પ્રમાણમાં પાણી છે. એવું અનાજ એકે નથી કે જેમાં પાણી મુદ્દલ ન જ હોય. વળી આપણે રાંધીએ છીએ તેમાં તો પાણી પુષ્કળ વાપરીએ છીએ; છતાં પાણીની હાજત કેમ થાય છે ? જેના ખોરાકમાં ખોટી તરસ ઉત્પન્ન કરનારી વસ્તુઓ જેવી કે મસાલો મરચાં વિગેરે નથી આવતા તેને ચોક્કસ જ પાણી પીવું પડે છે. જેઓ પોતાનો ખોરાક મુખ્યત્વે લીલા મેવામાંથી મેળવે છે, તેમને નરું પાણી પીવાની ઇચ્છા લાગ્યે જ થશે. જે માણસને વમર કારણે હંમેશાં અત્યંત તરસ લાગે તેને કંઈક પણ દઈ થયું છે એમ જાણવું.

૧૧. મને તેવું પાણી પીવા છતાં કેટલાક માણસને કંઈ નથી થતું, એમ ઉપરટપકે જાણી, બીજા કેટલા માણસો મને તે પાણી પીતા જોવામાં આવે છે. જે જવાબ હવાના પ્રકરણમાં એવી જાતના સવાલનો અપામે તે

જવાબ આ વખતે પણ લાગુ પડે છે. વળી આપણા શરીરનું લોહી એવા સરસ ગુણુ ધરાવે છે કે ઘણી જાતનાં એરને તે લોહી જ નાબૂદ કરે છે; પણ સરસ તલવારને વાપર્યા પછી જો તેની ધાર અરોગ્યર ન કરીએ તો તુકસાન પહેંચે છે, તેમ જ લોહીની પાસેથી આપણા ચોક્કીદરનું કામ લઇએ અને તેની માવજત ન કરીએ તો તેની શક્તિ ઘટે, છેવટે નાશ પામે એમાં નવાઇ નથી; એટલે હૃદયેશાં ખરાબ પાણી લઇએ, તો છેવટે લોહી પોતાનું કામ કરતું અટકે એમાં શક નથી.



૭. ખોરાક.



૧. આપણે ખોરાકની આબતમાં દુનિયાના મોટા મોટા ત્રણ વિભાગ પાડી શકીએ છીએ. એક વિભાગમાં એવા માણસ છે કે જેઓ મરજીથી કે ન ચાલતાં માત્ર વનસ્પતિમાંથી ઉત્પન્ન થયેલી વસ્તુઓ ઉપર નિભાવ કરે છે; આ ભાગ મોટામાં મોટો છે. તેમાં હિંદુસ્થાનનો મોટો ભાગ, યુરોપનો મોટો ભાગ અને ચીન જાપાનનો ઘણો મોટો ભાગ આવે છે. આમાંના ચોડા ધર્મને લીધે માત્ર વનસ્પતિ પદાર્થ લે છે, પણ ખીજા ઘણા માંસાદિ ન મળવાથી તેના વિના ચલાવે છે; પણ જો પ્રસંગ આવે તો માંસ સ્વાદથી આમ છે. આમાં ઇટાલિયન, આઈરીશ, સ્કૉટલાંડના ઘણા માણસો, ઇશિયાની ગરીબ વસ્તી, ચીન અને જાપાનના આમ વર્ગનો સમાવેશ થાય છે. ઇટાલીમાં મુખ્ય ખોરાક મેકેરોની, આયર્લાંડમાં પટાટાં, સ્કૉટલાંડમાં ઓટ મીલ, ચીન જાપાનમાં ચાવલ ગણાય છે.

૨. ખીજો વિભાગ એ વનસ્પતિની સાથે કેઈ પણ પ્રકારના માંસ-મજ્જી એક કે વધારે વખત હંમેશાં ખાય છે. આમાં ઈંગ્લાંડનો મોટો ભાગ આવે છે. હિંદુસ્થાનમાં શ્રીમંત મુસલમાન અને હિંદુઓ, જેને ધર્મપ્રાધ નથી તેવા શ્રીમંત તથા ચીના જાપાની વિગેરે આવી જાય છે. આ વિભાગ પણ મોટો છે, જોકે પહેલાના કરતાં બહુ નાનો છે. ત્રીજા વિભાગમાં બહુ ઠંડા મુલકમાં રહેનારી કેટલીક જંગલી ગણાતી પ્રજા છે અને કેટલાક સીદીઓ છે કે જેઓ માત્ર માંસ ખાધને જિંદગી ચલાવે છે. આવો ભાગ બહુ થોડો છે અને તે પણ જેમ જેમ યુરોપના મુસાફરોના પ્રસંગમાં આવતો જાય છે, તેમ તેમ પોતાના ખોરાકની સાથે વનસ્પતિ દાખલ કરતો જાય છે. આ રીતિમાંથી આપણે એટલું જ અનુમાન કરી શકીએ છીએ કે માણસ ત્રણે રીતે જીવી શકે છે; પણ આપણે તો એ વિચારવાનું છે કે સર્વથી વધારે આરોગ્યવર્ધક ખોરાક કયો ?

૩. શરીરની રચના જોતાં એમ જણાય છે કે કુદરતે માણસને વનસ્પતિ ખાનારો બનાવ્યો છે. બીજાં પ્રાણીઓની જોડે આપણી સરખામણી કરતાં એમ જોવામાં આવ્યું છે કે અપણી રચના માત્ર ફળાહારી જનવરોને વધારેમાં વધારે મળતી આવે છે—એટલે કે વાંદરાને. વાંદરાનો ખોરાક લીલાં અને સૂકાં ફળ ગણાય છે. તેના દાંત અને તેની હોજરી આપણને મળતી આવે છે. ફાડી ખાનારાં જનવર જેવાં કે સિંહ, વાઘ વિગેરેના દાંત અને હોજરીની રચના આપણા કરતાં જુદી છે. તેઓને પંખ છે તે આપણને નથી. જે પશુઓ માંસાહારી નથી, જેવા કે બળદ વિગેરે તેઓને પણ આપણે કંઈક મળતા છીએ; પરંતુ ધાસતો મોટો જથ્થો ખાવાને તેઓને જે અંતરડાં વિગેરે છે તેવાં અને તેટલાં આપણને નથી. આ ઉપરથી ધણી શોધકો એમ કહે છે કે માણસ માંસાહારી નથી એટલું જ નહિ, પણ તે એમ તે વનસ્પતિ ખાવાને પણ સરખાયેલ નથી. તેનો મૂળ ખોરાક તો વનસ્પતિ અને માત્ર ફળ ફળાદિ હોયો જોઈએ.

૪. રસાયણશાસ્ત્રીઓએ પ્રયોગો કરીને બતાવ્યું છે કે જે તત્ત્વો માણસને નબળાવવાને જરૂરનાં છે તે બધાં ફળોમાંથી મળી શકે છે. જેમકે કેળાં, નારંગી, ખજૂર, અંજૂર, સફરજન, અનેનાસ, બદામ, અખરોટ, મમકળી, નાળિયેર વિગેરેમાં તન્દુરસ્તી જળવનાર અને કાવત આપનારાં બધાં તત્ત્વો છે. આ શોધકો માને છે કે માણસને રસોઈ કરીને પકાવવાની પણ જરૂર નથી. જેમ બીજાં પ્રાણી માત્ર સરજના તાપમાં જ પકેલી વસ્તુ ઉપર તન્દુરસ્તી જળવે છે, તેમ જ આપણું થવું જોઈએ. તેઓ ત્યાંસુધી માને છે કે પકાવવાથી ખાવાલાયક વનસ્પતિઓનું તત્ત્વ નાશ પામે છે અને તેની પોષકશક્તિ ઓછી થાય છે. પકાવેલા ખોરાકથી વનસ્પતિનો ખાસ શુભુ જે આપણને શુકર—એટલે આપવાનો છે તે ઓછો થાય છે. આમ કહેનારા એમ પણ દલીલ લાવે છે કે જે વનસ્પતિ પકાવ્યા વિના ન ખાઈ શકીએ, તે આપણો ખોરાક હોઈ જ ન શકે.

૫. એટલું તો ચોક્કસ છે કે જે ઉપરની દલીલ બરાબર હોય તો આપણા ઘરમાં, રસોઈમાં અને ખાવામાં આપણો ધણો વખત જાય છે તેને બદલે આપણે થોડા વખતમાં ખાવાનો કારભાર સંકેલી શકીએ. આપણાં ઘેરનો બહુ વખત બચે, ઘરમાં રસોડાં વિગેરેમાં રોકાતો ભાગ બચે અને

તેથી આપણે ધણી બાબતમાં એટલા બધા સ્વતંત્ર થઈ શકીએ કે જેથી આપણે બએલા વખતનો અને પૈસાનો બહુ સરસ ઉપયોગ કરી શકીએ.

૬. જીરુ નામે એક જમીન ફળાહાર ઉપર સરસ પુસ્તક લખ્યું છે અને ઘણા દાખલા દલીલોથી બતાવી આપ્યું છે કે ફળાહાર એ ઉત્તમ ખોરાક છે. તેણે ઘણા દર્દીઓનાં દર્દ ફળાહારથી અને ખુદલી હવાથી મટાડ્યાં છે; તે એટલે સુધી કહે છે કે જે દેશમાં જે ફળ થતાં હોય તેમાંથી માણસ સંપૂર્ણ પોષણ મેળવી શકે છે.

૭. બીજા દરજ્જાનો અને ફળાહારથી ઉતરતો ખોરાક વનસ્પતિ છે. આમાં બધી જાતનો ભાજપાત્રો, દાણા, કઠોળ અને દૂધ વિગેરેનો સમાવેશ થાય છે. જેમ ફળાહારમાં માણસને જોઈતાં તત્ત્વો મળી રહે છે તેમ વનસ્પતિમાં પણ છે; છતાં બંનેની અસર એક જ નથી. આપણને જે તત્ત્વો ખોરાકમાંથી મળે છે તેમાંનાં કેટલાંક તો હવામાં પણ છે; છતાં હવામાંથી તે મેળવી ખોરાકની વસ્તુ વિના ચલાવી શકતા નથી. વળી વનસ્પતિ માત્ર રાંધવાથી તેનું અસલ સ્વરૂપ ખૂબે છે અને તેટલે દરજ્જા નમાવી બને છે; અને વનસ્પતિ ઘણે ભાગે પકાયા વિના આપણે ખાઈ શકતા નથી; છતાં માણસને જો રાંધેલું અન્ન ખાવું હોય અને ભાજપાત્ર વિના ન જ ચાલે તો તેમાંથી શું ઠીક છે એ વિચારવા જેવું છે.

૮. બધાં અનાજમાં ધઉં સર્વોપરી છે. એકલા ધઉં ખાધને માણસ નબી શકશે. તેમાં પોષણ કરનારી બધી વસ્તુ ઠીક પ્રમાણમાં છે. તેની અનેક જાતની ચીજો બની શકે છે, અને તે સહેલાઈથી પચે છે. બચ્ચાંઓને સાફ જે તૈયાર ખોરાક મળે છે, તેમાં પણ કંઈક ધઉંનો ભાગ હોય છે. ધઉંની પંક્તિમાં બાજરી, જીવાર અને મકાઈ આવે છે અને તે બધાંની રાંટલી કે રાંટી થઈ શકે છે, જોકે ધઉંની બરોબરી તે અનાજો નથી કરી શકતાં.

૯. સરસમાં સરસ આટો તો એ કે જે બરોબર સાફ કરેલા ધઉંનો ઘેર દળ્યો હોય, તેમાં પણ પથરાની ધંટીથી હાથે દળાયો હોય તે સર્વોચ્ચ ગુણાય છે.

૧૦. બળરની રોટી તદ્દન નકામી છે એ વાત ધ્યાનમાં રાખવા જેવી છે; તે રોટી સફેદ અથવા આઉન હોય તોપણ તેમાં ભેગ આવે છે. વળી ખમીર નાખીને આટાને સોડવીને તે રોટી બનાવવામાં આવે છે. આ મોટો દોષ છે. સોડવેલા આટાની રોટી નુકસાનકારક છે એવું ધણા અનુભવીનું કહેવું છે. વળી બળરની રોટી તૈયાર કરતાં તાંદુલ અને ચરબી ચોપડવામાં આવે છે, એવા કારણ સર તે હિંદુ-મુસલમાન બંનેને લાભ્ય હોવી જોઈએ. થેર પકાવેલી રોટલી કે રોટી મૂકીને બળરની રોટીથી પેટ ભરવું એ તો માત્ર આળસની નિશાની ગણાય.

૧૧. ઘઉં ખાવાનો બીજો સારો અને સહેલો ઉપાય એ છે કે ઘઉંને બગ્ગા ભરડવા કે ભરડાવવા અને તેની ચૂલી બનાવીને ખાવી. આ ચૂલીને પાણીમાં ખૂબ બાપી તેમાં દૂધ કે લી સ્કાર નાખીને ખાધાં હોય તો તેને સ્વાદ સારો લાગે છે અને તે બીજા ખોરાક કરતાં સરસ ખોરાક છે.

૧૨. ચોખામાં સત્ત્વ જોવામાં આવતું નથી અને એકલા ચોખા ઉપર માણસ નબી થકે એ વિષે શંકા છે; તેની સાથે દાળ, લી કે દૂધ વિગેરે પદાર્થો હોય તો જ નિભાવ થાય. ઘઉં માત્ર પાણીમાં રાંધીને તેનાથી સારી રીતે તન્દુરસ્ત રહી શકાય છે.

૧૩. બાજીપાલો આપણે મુખ્યત્વે કરીને સ્વાદને ખાતર લઇએ છીએ. તેનો ગુણુ રેચક છે, તેથી તેમાં કેટલેક અંશે લોહી સુધારવાનો ગુણુ છે; છતાં તે ખડની જાત હોઇ પચાવવામાં મુશ્કેલી આપે છે અને હોજરીને વધારે પડતું કામ સોંપે છે. બધાંના અનુભવ હશે કે જેઓ બાજીપાલો વધારે ખાય છે તે નરમ બાંધાના હોય છે.

૧૪. તેઓને અપચો વારંવાર થાય છે અને અજીર્ણની દવા લીધા કરે છે. કેટલેક બાજીપાલો તો ખડ છે, એમ આપણે ઓકળી રીતે જોઈ શકીએ છીએ; એટલે બાજીપાલો ખાવા, પણ ધણો જ ઘોડા.

૧૫. કઠોળ વટાણા, વાલ, તુવેર, મઠ, મગ, મસુર બહુ તેજ ખોરાક ગણાય છે. તેને પચાવતાં મુશ્કેલી આવે છે; કેમકે તેને સાર હોજરીમાં પુષ્કળ અગ્નિ જોઈએ. કઠોળ ખાનાર માણસને વખતોવખત વા સરે છે, તેના અર્થ એ જ થયો કે તેનાથી કઠોળની બરદાસ થઇ નથી. કઠોળને આપણે 'વાયડા' ગણીએ છીએ એ પણ એવા જ કારણથી. કઠોળમાં એ

અણુ છે કે તે લાંબી મુદત સુધી આપણને નલાવે છે. જે માણસને બહુ મજૂરી કરવી પડતી હોય તે માણસ કઠોળની બરદાસ ઠીક કરી શકે, અને તેમાંથી કેંદ્રક ફાયદો પણ મેળવે; પણ સાધારણ રીતે ઝાઝી મહેનત કરનારાથી કઠોળ બહુ ન ખાઈ શકાય. મજૂર અને માદીએ બેસનારા બંને એક જ ભાતનો કે એક જ વળનનો ખોરાક ન જ ખાઈ શકે.

૧૬. દાકતર હેઝ કરીને ઇંગ્લાંડના અખ્યાત લેખકે ઘણા પ્રયોગો કરીને બતાવી આપ્યું છે કે કઠોળ બહુ ખરાબ વસ્તુ છે. કઠોળથી આપણા શરીરમાં એક પ્રકારનો ઍસિડ વિશેષ પેદા થાય છે અને તેથી આપણને ઘણા રોગો થાય છે, અને ધડપણ વહેલું આવે છે, મારો પેતાનો અનુભવ એમ જ સૂચવે છે કે કઠોળ ખાવામાં તુકસાન છે, છતાં જેનાથી સ્વાદ ન જ છોડાય તેણે એવી વસ્તુ વિચારીને ખાવા જેવી છે.

૧૭. ત્રીજા દરજ્જાનો વનસ્પતિ અને માંસમિશ્રિત ખોરાક ઘણા માણસો ખાય છે અને તેમાંના ઘણા દર્દીથી પીડાય છે; અને ઘણા નીરોગી પણ જણાય છે. આપણે માંસ ખાવાને નથી સરળતા એ તો આપણા શરીરના બધા અવયવો અને આપણા બધા પ્રત્યક્ષ બતાવી આપે છે. માંસના ખોરાકથી શરીર ઉપર થતી માઠી અસરનું વણું ન દાકતર કિંઝોડે અને દાકતર હેઝે આબેદૂર આપ્યું છે. જે ઍસિડ કઠોળ ખાવાથી પેદા થાય છે તે જ ઍસિડ માંસ ખાવાથી થાય છે એમ તેણે સાબિત કરી આપ્યું છે. માંસ ખાવાથી દાંતને ઇજા પહોંચે છે, સંધિવા થાય છે, તે ખાવાથી માણસમાં કોષ વધારે ઉત્પન્ન થાય છે અને જેને કોષ છે તે પણ રોગી છે. આપણી આરોગ્યતાની વ્યાખ્યા પ્રમાણે કોષી માણસ પણ નીરોગી ન ગણાય.

૧૮. ચોથા અને છેલ્લા દરજ્જાનો ખોરાક ખાનારા એટલે માત્ર માંસ-બક્ષીનો વિચાર કરવાની જરૂર રહેતી નથી. તેઓની અધમ દશા એવી છે કે તેઓનો વિચાર કરતાં આપણે માંસ ન જ ખાઈએ. તેઓ કોઈ પણ પ્રકારે નીરોગી નથી. જરા ઉંચે ચડે છે કે જ્ઞાન મેળવે છે એટલે તરત તેઓનું મન વનસ્પતિ-આહાર તરફ દોડે છે.

૧૯. આ બધાનો સાર એ આવ્યો કે કેવળ ફળાહારી થનાર થોડા જ નિકળ્લો. પણ સૂકાં અને લીલાં ફળ, તથા ઘઉંનો અખતરો કરવા યોગ્ય.

છે અને તે ઉપર માણસ તન્દુરસ્તી જાળવી શકે છે. ફળની અંદર કેળાં પ્રધાનપદ ભોગવનાર છે. ખજૂર, આલુચુખાર, અંજીર એ બધાં તાકાદ આપનારાં છે. લીલી દ્રાક્ષ લોહીસુધારક છે. નારંગી, સંત્રાં, સફરજન એ બધાં કેળાંની સાથે મેળવી રોટલીની સાથે ખાઈ શકાય છે. રોટલીમાં ઓલીવ ઓઇલ નાખવાથી સ્વાદ બગડતો નથી. આવા ખોરાકમાં અડચણ ઓછી રહે છે, તેથી ખર્ચ ઓછો થાય છે અને ચીઠાં મરચાંની કે દૂધની કે સાકરની જરૂર પડતી નથી. છૂટી સાકર એ તો તદ્દન નકામી વસ્તુ છે. બહુ મળ્યું ખાનારાના હાંત વહેલા પડી જાય છે અને તેટલા જળપણ્યમાંથી કંઈ તેઓ કાપદો મેળવતા નથી. ધઉં, બદામ, મગફળી, અખરોટ, લીલો મેવો એ બધામાંથી અનેક વસ્તુઓ ખાવા ચોગ્ય બનાવી શકાય છે.

૨૦. દૂધ વિશે કોઈએ નહિ વિચાર્યું હોય એમ માની લેવાનું કારણ નથી. દૂધ વિના ચલાવી લેનારા ઘણા માણસો પચા હશે એવું હું માનું છું.

૨૧. દૂધમાં હવાઈ જતુંઓ તરત પડે છે, દૂધમાં આરોગ્યને હાનિ કરનારા જંતુઓ તરત પેદા થાય છે. દૂધને સાચવવા આપણને બારે પ્રયત્ન કરવા પડે છે. દક્ષિણ આફ્રિકામાં દૂધ ખાનારાઓને લગતા કાયદાઓ છે. દૂધ કેમ જાળવવું, કેમ રાખવું, વાસણો કેમ સાફ રાખવાં એ વિશે ઘણી સૂચનાઓ છે.

૨૨. વળી ગાય કેવી છે, તે શું ખાય છે, તેની ઉપર સારા કે નહારા દૂધનો આધાર રહે છે. ક્ષયથી પીડાતી ગાયના દૂધથી પીનારને ક્ષય થવાના દાખલા તમને ૨જી કરે છે. જે ગાય તન્દુરસ્ત ન હોય તો તેનું દૂધ પશુ રોગિષ્ટ હોય છે. રોગથી પીડાતી માતાનું દૂધ બાળકને આપવાથી તે રોગનું ભોગી થાય છે. એ સૌ જાણે છે. વળી ધાવતા બાળકને દર્દ થાય, ત્યારે દેહો દવા બાળકને નહિ આપતાં માતાને આપે છે કે જેથી તેના દૂધ વાટે તે દવાની અસર બાળક ઉપર થાય; અને જે હકીકત સ્ત્રીના દૂધને લાગુ પડે છે તે જ હકીકત ગાયના દૂધને લાગુ પડે છે. આમ દૂધ પીનાર એ દૂધ દેનારના ખોરાકની સાથે અને તેની તન્દુરસ્તી સાથે ગાદો સબંધ ધરાવે છે. આવી વિટંબના અને જોખમો જે દૂધ લેવામાં છે તે દૂધ તજવું એ જ ચોગ્ય નહિ ગણાય ? તાકાદ આપવાનો જે યુષ્ઠ દૂધમાં છે તે ઘણી વસ્તુઓમાં છે. જેનુંનું તેલ દૂધની મરજ ધણે જાએ સારે છે. ચીઠી બદામને

અરમ પાણીમાં પલાળી, બલ ઉમેડી તેનો મેદો કરી તેની સાથે પાણી ભેળવી તેને એકરસ કરવાથી દૂધના બધા સારા ગુણ તેમાં હોય છે; અને દૂધથી નિપજતાં જોખમ તેને વિષે નથી રહ્યાં. છેવટમાં કુદરતનો નિયમ તપાસીએ, વાછડું થોડા માસ દૂધ ધાવી પછી મૂકી દે છે, અને દાંત આવે કે તરત દાંતનેા ઉપયોગ થાય એવી વસ્તુ ખાવા મંડી જાય છે; તેમ જ મનુષ્ય જાતિને વિષે હોવું જોઈએ. માત્ર બાળ અવસ્થામાં દૂધ પીવાને આપણે સરળચેલા છીએ. આપણને પણ દાંત આવે ત્યારે આપણે સફરજન વિગેરે લીધા મેવા અને બદામ વિગેરે સૂકા મેવા ચાવીએ અથવા ચેટલી ખાઈએ. દૂધની ગુલામીમાંથી છૂટનાર માણસ કેટલો પૈસો અને કાળ બચાવી શકે છે એ ઉપર વિચાર કરવાનું આ સ્થળ નથી, પણ સૌ પોતાની મેળે તે તપાસી શકશે. દૂધમાંથી ઉત્પન્ન થતી વસ્તુઓની પણ જરૂર નથી. હાશની ખટાસ લીંચુમાંથી મળે છે. તેમાંનું બીજું સર્વ બદામ વિગેરેમાંથી મળે છે. ઘીના બદલામાં તેલ તો હજારો હિંદી ખાય છે.

૨૩. પવિત્ર મનાતાં તીર્થોમાં તેલને ત્યાજ્ય ગણી ઘીને પવિત્ર માન્યું છે, તેનું કારણ મારા અનુમાન પ્રમાણે એ છે કે—હિંદુસ્થાન જ્યારે માંસાહારી જ હતો અને ક્રોધએ ધણીને નિર્માસાહારી બનાવ્યા, ત્યારે ઘીને અતિ પવિત્ર બનાવ્યું. એટલે આપણે આપણા ખોરાકમાં અનહદ ઘી વાપરીએ છીએ. જેમ વધારે ઘી તેમ રસોઈ સરસ ગણાય, તેથી બીજું શું અધાર? છતાં એમ જ મનાય છે. આમ હોવાથી પવિત્ર સ્થાનકોમાં પણ ઘીને ઉચ્ચ પદ આપ્યું. ફેરફાર કરનારે ધારી લીધું કે લોકો ઘી ખૂબ લેશે તો માંસની હાજત તેઓને બહુ નહિ પડે. આવા પ્રકારના હેતુએ ઈંગ્લાંડના વેજેટરિયન પણ ઇંડાં વાપરે છે. તેમનાં થોડાં જ પકવાનમાં ઇંડાં નહિ આવતાં હોય. ઇંડાને તેઓએ લગભગ પવિત્ર સ્થાન આપી દીધું છે.

૨૪. ખોરાકને ખૂબ ચાવવાની જરૂર છે. તેમ કરવાથી ધણી ઓછા ખોરાકમાંથી વધારે ને વધારે સરસ સર્વ આપણે ખેંચી શકીશું અને આપણને દરેક રીતે ફાયદો થશે.

૨૫. જે માણસ યોગ્ય ખોરાક પચે એટલો જ ખાય છે તેનો દસ્ત થોડો, બધિલો, કાળાસ પડતો, ચીકણો, સૂકો અને દુર્ગંધથી તદ્દન રહિત

હોય છે. આવો આખો દસ્ત જેને ન આવે તેણે વધારે અને અયોગ્ય ખોરાક-
ખાધો છે અને જે ખાધો છે તે બરાબર આવીને મોંમાંના ચૂંકની સાથે
મળવા દીધો નથી. આ રીતે માણસો પોતાની દસ્ત વિગેરેની હાજતો
ઉપરથી કહી શકે છે કે તેણે વધારે કે ઓછું ખાધું છે.

૨૬. જેની જીભ સવારના બગડેલી છે, જે બેચેનીથી સૂએ છે, જેને
રાત્રે સ્વપ્નાં આવે છે, તેણે વધારે ખાધું છે. જેને રાતના પેસાબ કરવા
ઉઠવું પડે તેણે પ્રવાહી પદાર્થ બહુ ખાધો પીધો છે.

૨૭. આમ બારીક અવલોકન કરીને દરેક માણસ પોતપોતાના
ખોરાકનું વજન કહાડી શકે છે. ઘણા માણસના શ્વાસમાં બદલો હોય છે;
તેને તેનો ખોરાક અવશ્ય હજમ થયો નથી. કેટલીક વાર વધારે ખાનારને
ગુમડાં થાય છે, તેને ખીલ પૂટી નિકળે છે, નાકમાં માલજી થાય છે. આ
બધા ઉપદ્રવોને આપણે ગણકારતા નથી. કેટલાકને હેઠકડી જ આવ્યા કરે
છે, કેટલાકને વા સરે છે. આ બધાનો અર્થ તો એટલો જ છે કે આપણું
પેટ એ આપણું પાયખાનું બન્યું છે, અને આપણે આપણા પાયખાનાની
પેટી સાથે રાખીને ફરીએ છીએ. જે અવકાશ મળે અને આ બાબત ઉપર
ખૂબ વિચાર કરીએ, તો આપણને આપણી ટેવો ઉપર તિરસ્કાર છૂટે.
આપણે હરગીઝ વધારે ન ખાઈએ અને જમણની તથા જમણવારેની વાત
છોડી દઈએ, નાતમાં જમવાનું કે નાતને જમાડવાનું નીમ પાળીએ. આપણી
પરોણાગત પશુ જૂદા જ પ્રકારની થાય અને આપણે સુખી રહી પરોણાને
સુખી કરીએ. બહુતણું તો નામ જ બૂલી જઈએ. આપણે દાતણ કરવાને
કોઈને નોતરતા નથી, પાણી પીવાને નોતરતા નથી; તેમ જમવું એ પશુ
એક શરીરનો વહેવાર છે, તે ચલાવવામાં શા સાફ આખો મુલક ડોળીએ
છીએ? પરોણા આવ્યા એટલે તેની અને આપણી કમબખ્તી. જવાબ એ
છે કે બહુ મહાવરાથી આપણે આપણાં મોં બગાડ્યાં છે, તેથી કંઈ ને કંઈ
ખાવાનાં બહાનાં શોધીએ છીએ. પરોણાને ખૂબ જમાડી તેને ત્યાં ખૂબ
જમવાની આશા રાખીએ છીએ. વળી તેવો અવસર શોધીને આપણે વધારે
પકવાનો જમવાનો લાગ મેળવીએ છીએ. આપણે એ પ્રમાણે ખાઈ રહ્યા
પછી એક કલાકે જો કોઈ શુદ્ધ શરીરવાળાને આપણું મોં સુંધવાનું કહીએ
અને તેનો વિચાર જણીએ તો આપણને શરમાવું પડે.

૨૮. આવા-વત્તા કે ઓછા-આપણે બધા છીએ; તેથી આપણા મહાપુરુષોએ આપણે સારૂ ઉપવાસો, રોજ વિગેરેનાં વ્રત કરાવ્યાં છે. રોમન કેથોલિક ખ્રિસ્તીમાં પણ ઘણા ઉપવાસો છે. માત્ર શરીર સુખાકારીને સારૂ માણસ દર પખવાડીએ ઉપવાસ કે એક ટાણું કરે તેમાં જરા યે ખોટું નથી. તેને ઘણો જ ફાયદો થાય. ચોમાસામાં ઘણા હિંદુઓ એક વખત જમવાનું વ્રત રાખે છે, તેમાં સુખાકારી સમાયેલી હોય છે. જ્યારે હવામાં ઘણી બિનાશ હોય, સૂર્ય દેખાતો ન હોય ત્યારે હોજરી ઓછું કામ કરે છે, તેથી માણસે ખોરાક પણ તે સમયે ઓછો ખાવો જોઈએ.

૨૯. માણસ ખાવાને સારૂ જન્મ્યો નથી અને ખાવાને સારૂ જીવતો નથી; પણ પોતાના કર્તાની પહેચાન કરવા જન્મ્યો છે અને તે કામને સારૂ જીવે છે. એ પહેચાન શરીર નભાવ્યા વિના થતી નથી અને ખોરાક વિના શરીર નભે નહિ, તેથી ખોરાક લેવાની ફરજ તેને પડે છે. આ ઉંચામાં ઉંચો વિચાર થયો. આરિતક સ્ત્રી-પુરુષને સારૂ આટલો વિચાર બસ છે. નારિતક માનવી પણ કબૂલ કરશે કે આરોગ્ય સાચવીને ખોરાક ખાવો જોઈએ અને તંદુરસ્તીમાં શરીર રાખવા સારૂ તે ખાવો જોઈએ.

૩૦. હિંદુસ્થાનમાં લગભગ દરેક જગ્યાએ મરચાં, અને તેને લગતો બીજો મસાલો, જેવાં કે ધાણા, જીરું, મરી વિગેરે ખાવાનો બહુ ચાલ છે; આ ચાલ બીજા ભાગમાં એટલે દરજ્જે નથી. ઘણા ગોરાઓ કે જેમને મસાલાની આદત નથી, તેઓ આપણો મસાલાદાર ખોરાક બિલકુલ નહિ ખાઈ શકે, અને જો પરાણે ખાય તો તેમની હોજરી બગડે છે અને તેમના મોંમાં ફાદલા પડે છે. આ મેં પોતે કેટલાક ગોરાઓને વિષે અનુભવ્યું છે. આ ઉપરથી એટલું તો કહી શકાય કે મસાલો જાતે સ્વાદિષ્ટ છે એવું કંઈ નથી; પણ આપણે ઘણા કાળથી આદત પાડી છે, તેથી તેની ગંધ તથા તેનો સ્વાદ પસંદ કરીએ છીએ; પણ આપણે બપેયું છે કે સ્વાદને જ સારૂ ખાવું એ તો આરોગ્યને નુકસાન કરનારું છે.

૩૧. સારે હવે મસાલો ખાવાનો હેતુ તપાસીએ. સૌ કોઈ કબૂલ કરશે કે મસાલો ખાવાનો હેતુ એ છે કે તેથી વધારે ખોરાક ખવાય અને વધારે પચે. મરચાં, ધાણાં, જીરું વિગેરેમાં પેટમાં અગ્નિ ઉત્પન્ન કરવાનો ગુણ છે,

અને તેથી આપણને વધારે જૂઠ્ઠા લાગતી જણાય છે. તેનો અર્થ એવો કરવા કે આધેણું બધું પચી ગયું અને તેનું ચોક્ખી લોહી બન્યું, તો તે બૂલભરેલો વિચાર ગણાશે. ઘણા માણસો જેઓ બહુ મસાલો ખાય છે, તેઓની હોજરી છેવટે નાબુક થઇ જાય છે અને કેટલાકને તો સંગ્રહણી પણ થાય છે.

૩૨. એક માણસને બહુ મરચાં ખાવાની આદત હતી; તે તેનાથી ન મૂકાયા અને જીવાનીમાં છે માસ ખાટલો ભોગવી મરણ પામ્યો. આપણા ખોરાકમાંથી મસાલા માત્ર ખાતલ કરવા એ બહુ જરૂરનું છે.

૩૩. આપણા ખોરાકમાં આપણને વનસ્પતિજનિત નિમક મળે છે, તેની જ જરૂર છે અને તેટલું બસ છે; પણ દરિયાઇ મીઠું અથવા ખીજ મીઠું એ તો વગર જરૂરનું છે અને શરીરમાં જેવું જાય છે તેવું જ પસીના વાટે અને ખીજ રીતે નિકળી જાય છે, એટલે કે તેનો કંઈ ખાસ ઉપયોગ શરીરમાં થતો જણાતો નથી.

૩૪. એટલું તો અનુભવપૂર્વક કહી શકું છું કે ખાંસી, હરસ, દમ, રક્તપ્રવાહ વિગેરે દર્દની ઉપર જો નિમક મૂકાય તો તેની તાત્કાલિક અસર થાય છે. એક હિંદીને ઘણા લાંબા સમયથી દમ અને ખાંસીનું દર્દ હતું, તે નિમક મૂકવાથી અને તેની સાથે જે ખીજા ઇલાજો લેવાના હતા તે લેવાયાથી મટ્યું.

૩૫. નિમક છોડનારે ભાજીપાલો અને કઠોળ છોડવાં પડે છે એ બારે પડતું લાગે છે એમ મેં ઘણા પ્રયોગોમાં જોયું; પણ લીલોતરી અને કઠોળ છોડ્યા વિના ન જ ચાલે એવું છે. મને એમ ભાસ્યું છે કે લીલોતરી અને કઠોળ નિમક વિના પચાવવાં મુશ્કેલ પડે છે. આનો અર્થ એમ થતો નથી કે નિમક પાચન વધારનારી વસ્તુ છે; પણ જેમ મરચું ખાધાથી પાચનશક્તિ વધતી નથી, પણ માત્ર વધી એમ જણાય છે અને છેવટે તેથી થતું નુકસાન જેવામાં આવે છે તેમ નિમકનું છે. એટલે નિમક છોડનારે લીલોતરી અને કઠોળ અવશ્ય છોડવાં જોઈએ. આ પ્રયોગ સૌ પોતાની ઉપર કરીને તેની અસર અજમાવી શકે છે.

૩૬. પશુ પંખીને જોઇએ. ઢોર વિગેરે સ્વાદને સાર નથી ખાતા, તે અકરાંતિયાંની પેઠે નથી ખાતાં; જ્યારે જૂખ લાગે છે, સારે તે જૂખ માટે તેટલું જ ખાય છે. તે પોતાનો ખોરાક રાંધતાં નથી, કુદરત તૈયાર કરે છે, તેમાંથી તે તેનો ભાગ લે છે. ત્યારે શું માણસ સ્વાદ કરવા પેદા થયો? માણસને જ નસીબે હંમેશની માંદગી આવી? ઢોર કે જે માણસના સંગમાં નથી વસતાં તેને જૂખમરો આવતો નથી; તેમાં ગરીબ અને તવંગર, એક વર્ગ દહાડામાં દસ વખત જમનાર અને બીજો ભાગ્યે એક ટંક ખાનાર, એવા ભેદ જોવામાં આવતા નથી. આ બધા ભેદ આપણી જાતમાં રહેલા છે; છતાં ઢોરના કરતાં આપણે આપણને અક્લવાન માનીએ છીએ. આથી એ તો દેખીતું છે કે આપણે આપણા પેટને પરમેશ્વર કરી તેની પૂજામાં જ જીવન ગૂળારીએ, તો આપણે પશુ-પંખી કરતાં ઉતરતા જ હોવા જોઇએ.

૩૭. માણસોની ગૃહસ્થાઈ તેમના ભાણામાં સમાયેલી છે, તેથી જેમ ચોરના ગામમાં ચોરી એ ગુન્હો ન ગણાય તેમ આપણે બધા સ્વાદેન્દ્રિયના ગુલામ હોવાથી તે ગુલામીને ગણકારતા નથી, જોતા નથી એટલું જ નહિ, પણ તેમાં આનંદ માનીએ છીએ. વિવાહ થાય તો આપણે સ્વાદ કરવા-કરાવવાને સાર જમણું કરીએ છીએ. કેટલાક મરણુ થાય તોપણ જમણું કરે છે. તહેવાર આવ્યો એટલે મીઠા મેવા કરવા. મેમાન આવ્યો તો સાર સાર ખાવાનું કરવું. આડોશીપાડોશી, સગાં-સંબંધીઓને વખતોવખત જમાડીએ નહિ અને તેઓને સાં આપણે જમીએ નહિ, તો તે મહા અવિવેક ગણાય. નોતરેલાને દાખીને ન ખવડાવીએ તો આપણે બખીલ ગણાઇએ. રજા પડી એટલે ખાવાનું સરસ કરવું જ જોઇએ. રવિવાર આવ્યો એટલે આપણને આફરો ચડે તેટલું ખાવાની આપણને છૂટ છે એમ માન્યું. આમ જે મહા દોષ છે તેને આપણે મહા વિવેક ઠરાવી પાડ્યો છે. ખાવાની તૈયારીઓમાં અનેક દોષો દાખલ કર્યા છે જેથી આપણી ગુલામી, આપણી હેવાનિયત, આપણી નજરે કાંઈ રીતે આવે જ નહિ.

૩૮. હવે બીજી રીતે ખ્યાલ કરીએ; દુનિયાનો કાયદો એવો જોવામાં આવે છે કે કુદરત દુનિયાનાં બધાં પ્રાણી માણસ, પશુ, પંખી, જીવડાં વિગેરેને સાર હંમેશનો ખોરાક હંમેશાં તૈયાર કરે છે. કુદરત આમ કરે તેમાં નવાઈ નથી. કુદરતના દરબારમાં વીમા ઉતારવાપણું નથી. ત્યાં કોઇ ચૂંકતું નથી.

ત્યાં કોઈ ઉંઘતું નથી, ત્યાં કોઈ આળસ કરતું નથી; એ ઘટમાળ ખળે ખળે અચૂક આજ્ઞા જ કરે છે. એટલે વપતિ ભંડાર કે એક દિવસનો ભંડાર પણ કુદરતને હારવો પડતો નથી. આવા બિનઅપવાદી કાયદાને આપણે ફરજિયાત કે મરજિયાત પણ વશ છીએ. જો તે કાયદો સમજીને આપણે વર્તીએ તો એક દિવસનો પણ એક ઘેર ભૂખમરો ન જ હોય. હવે જો દરરોજનું અનાજ દરેકને પૂરતું જ-વધારે નહિ એમ-પેદા થતું હોય તો દેખીતું છે કે કોઈ વધારે ખાવ-ન ખાવાનું ખાઈ લે-તો તેટલો ઘટાડો થાય અને બીજા કોઈને તેટલી તાણ પડે. આમ ભૂખમરાની સહેલી સમજીતી જોવામાં આવે છે. આ મખચુખમાં હજારો પાદશાહો અને લાખો તવંગરોનાં રસોડામાં તેઓને અને તેઓના નોકરોને જોઈએ તેના કરતાં ઘણું વધારે અનાજ રંધાય છે. આ બધું બીજાના પેટમાંથી તેઓ લે છે, પછી કેમ બીજા ભૂખે ન મરે? એ કૂવાની એક જ સેર હોય અને તેમાં હંમેશાં પૂરતું જ પાણી આવતું હોય; એવામાં એક કૂવામાં વધારે જમ્ય તો બીજામાં ખોટ આવે એ સીધો દાખલો છે; એટલે જો ઉપર સૂચવેલો નિયમ ખરો હોય-અને તે નિયમ કંઈ લખનારનો ધરવણાઉ નથી, પણ મહા શુદ્ધિશાળી પુરુષોએ વણુંવેલો છે-તો આપણે જેટલું આપણી ખરી હાજત ઉપરાંત ખાઈએ એટલું ચોરીનું અનાજ છે. અખા સોનીએ ખડું જ ગાયું છે:- “કાચો પારો ખાવો અન્ન, તેવું છે ચોરીનું ધન”. જેટલું આપણે સ્વાદને અથો ખાઈએ છીએ, તેટલું આપણા શરીરમાં દશ્ય કે અદશ્ય રીતે ફટી નિકળે છે; તેટલે દરજ્જે આપણે આપણું આરોગ્ય ગૂમાવીએ છીએ અને તેટલે દરજ્જે આપણે દુઃખી થઈએ છીએ.

૩૯. બહુ વિચાર કરતાં આપણે જોઈ શકીશું કે અસત્ય, લંપટખાણ, મિથ્યા બાપણ, ચોરી વિગેરે દોષ આપણે કરીએ છીએ તેનું મહા કારણ આપણી સ્વાદેન્દ્રિયની સ્વતંત્રતા છે. જો આપણે આપણા સ્વાદને વશ રાખીએ તો બીજા વિષયોને નાબૂદ કરવા એ બહુ સહેલું છે. છતાં વધારે ખાવું, ખૂબ સ્વાદથી ખાવું, એને આપણે પાપ ગણતા નથી. જો આપણે ચોરી કરીશું, બિચાર કરીશું, જૂઠું બોલીશું તો આપણી ઉપર બીજા તિરસ્કારની નજરથી જોશે. નીતિના વિષયમાં જૂઠાણા ઉપર, ચોરી ઉપર, બિચાર ઉપર ઘણાં સરસ પુસ્તકો રચાયાં છે; પણ સ્વાદેન્દ્રિય જેને વશ નથી તેની ઉપર પુસ્તકો નથી. તે નીતિ અનીતિનો વિષય જ નથી. આનું સંબંધ કારણ

તો એ છે કે આપણે બધા એક નાવમાં બેઠા છીએ; કથરોટ કુંડાને થું હસે ? આપણા મહાન નરો પણ સ્વાદને તદ્દન છૂટી શક્યા જોવામાં આવતા નથી; એટલે સ્વાદ કરવો એમાં દોષ જોવાયો જ નથી. તેઓએ બહુ બહુ તો એમ લખ્યું છે કે આપણી ઈર્દિયાને વશ રાખવા સાર આપણે અને ત્યાં લગી મિતાહારી રહેવું; પણ એમ નથી લખ્યું કે આપણે સ્વાદ કરીએ છીએ તેને પરિણામે આપણામાં ખીજ એવો જોવામાં આવે છે.



૮. પાન-બીડી-ચહા-ભાંગ- દાર-અફીણ.

૧. તંબાકુ પાન ખાવાની આદત ખરાબ તેમ ગંદી છે. ઘણા સ્ત્રીપુરુષો આ ટેવના શુભામ થઇ પડ્યા છે. આ શુભામીમાંથી આપણે છૂટવું જોઇએ. કોઇ અભણપણે પુરુષ ભારતવર્ષમાં આવી પહોંચે તો તેને અવશ્ય જણાશે કે આપણે આખો દિવસ કંઇને કંઇ ખાયા કરીએ છીએ. સંભવ છે કે પાનમાં અન્ન પચાવવાનો થોડોક ગુણુ હશે, પરંતુ નિયમપૂર્વક ખાવામાં આવેલું અન્ન પાન વિગેરેની મદદ વિના પચી શકે છે. નિયમપૂર્વક ખાવાથી પાનની જરૂર રહેતી નથી. પાનમાં તો કંઇ સ્વાદ પણ નથી; જરૂરો પણ અવશ્ય તજવો જોઇએ. વિદ્યાર્થીએ સદા સંયમનું પાલન કરવું જોઇએ. તંબાકુ પીવાની ટેવનો પણ વિચાર કરવો જરૂરનો છે. આ વિષયમાં આપણા રાજ્યકર્તાઓએ બહુ ખરાબ દૃષ્ટાંત આપણી પાસે રજુ કર્યો છે. તેઓ જ્યાં ત્યાં સિગરેટ પીઆ કરે છે. તેને લઇને આપણે પણ ફેશન સમજીને મેનિ ચીમની બનાવીએ છીએ. તંબાકુ પીવાથી હાનિ થાય છે એ બતાવવા માટે ઘણાં પુસ્તકો લખાયાં છે. આપણે આવા સમયને કળિકાળ કહીએ છીએ. ખ્રિસ્તીઓ કહે છે કે જે વખતે પ્રજાઓમાં સ્વાર્થ, અનીતિ, દુર્વ્યસન પેસશે, તે વખતે જીસસ ક્રાઇસ્ટ ફરીથી અવતાર લેશે. આમાં કેટલું માનવા જેવું છે તેનો વિચાર કું નથી કરતો. છતાં મને જણાય છે કે હાફ, તંબાકુ, કોકીન, અફીણ, માંજો, ભાંગ વિગેરેના વ્યસનોથી દુનિયા પીડા પામી રહી છે.

૨. સાધારણ માણસને તો ખબર પણ નથી કે બીડીનું વ્યસન દહ કરવાને સારૂ બીડીના વેપારીઓ હજારો યુકિતઓ તેની બનાવટમાં કરે છે. જરૂરમાં અનેક પ્રકારના સુગંધી તેજબ છાંટે છે. તેમાં અફીણનું પાણી છાંટે છે. આવા આવા પ્રયોગોથી બીડી આપણા ઉપર વધારે ને વધારે કાબુ મેળવતી જાય છે. તેનો ફેલાવો કરવાને હજારો પાઉંડ જાહેરખર્ચોમાં

વપરાય છે. બીડી વેચનારી કંપની યુરોપમાં પોતાનાં છાપખાનાં ચલાવે છે. તેઓ આયોસ્કોપ ખરીદે છે, અનેક પ્રકારનાં છનામે વહેંચે છે, લોટરીઓ કઢાડે છે, જાહેરખબરોમાં પાણીની પેટે પૈસા રેડે છે. પરિણામ એ આવ્યું કે ભૈરાંઓ પણ બીડી પીવા લાગ્યાં છે. બીડીનાં કાચો રચાયાં છે, બીડીને મરીખના દોસ્તની ઉપમા આપી છે. બીડી પીનાર માણસની લાગણી એટલી બધી છુટ્ટી થઈ જાય છે કે તે કોઈની દરકાર રાખ્યા વિના પારકા ઘરમાં રજા વિના બીડી સળગાવે છે, કોઈની સરમ તે રાખતો નથી.

૩. એવું અનુભવવામાં આવ્યું છે કે બીડી-તમાકુ પીનાર માણસ તે વસ્તુ મેળવવા સારૂ બીજા અનેક ગુન્હા કરે છે. ખાળકો પોતાનાં માઆપોના પૈસા ચોરે છે, જેલમાં કેદીઓ બહુ જોખમ ઉઠાવીને ચોરેલી બીડી સંઘરે છે. બીજા ખોરાક વિના ચલાવશે, પણ બીડી વિના નહિ ચલાવે. લડાઈમાં બીડીની આદતવાળા લડવૈયા બીડી ન મળે તો દીન બની જાય છે, અને તે કંઈ કામના રહેતા નથી.

૪. બીડીથી પાચનશક્તિ ઘટે છે, ખોરાકનો સ્વાદ જાય છે, ખાવાનું શીકું જણાય છે; એટલે તેમાં મસાલા વિગેરે નાખવા પડે છે. બીડી પીનારનો શ્વાસ બદલો મારે છે. તેના ધૂમાડા હવાને બગાડે છે. કેટલીક વાર મોંમાં ચાંદાં પડે છે. પેઢાં અને દાંત કાળાં કે પીળાં પડી જાય છે, અને કેટલાકને તો વધારે બચકર રોગો પણ એથી થયેલા જોવામાં આવ્યા છે. દારૂનો નીશો ખરાબ છે એવું માનનાર બીડીનો નીશો કેમ કરી સંકે એ ન સમજાય તેવી વાત છે; છતાં જ્યારે બીડીના ઝેરની સૂક્ષ્મતાનો વિચાર કરીએ, ત્યારે આપણે તરત સમજી શકીએ છીએ કે દારૂને પિંછારનારા બીડી પીવાને કેમ તત્પર થાય છે. નીરોગી રહેવા ઇચ્છનારા માણસે બીડીને જરૂર તજવી જોઈએ.

૫. દારૂ, તમાકુ, ભાંગ વિગેરે વ્યસનો આપણા શરીરનું આરોગ્ય છીનવી લે છે એટલું જ નહિ, પણ મનનું અને ધનનું આરોગ્ય હણે છે. આપણી નીતિનો નારા થાય છે અને આપણે આપણા વ્યસનના ગુલામ બનીએ છીએ.

૬. પણ વ્હા, કોંશી અને કેફી વિશે સમજ પાડવી અને તે ખરાબ છે એમ ઠરાવવું એ તો કંઈ કામ લાગે છે; છતાં તે વસ્તુઓ દૂષિત છે એમ

કહ્યા વિના છૂટકો નથી. તે વસ્તુઓમાં પણ અમુક પ્રકારનો કેદ રહેલો છે. જો ત્યાં કે કોશીની સાથે દૂધ-સાકર ન હોય તો તેમાં પુષ્ટિ આપનારો કેદ પણ પદાર્થ નથી. કેટલાક અખતરા માત્ર ત્યાં-કોશી ઉપર રહેવાના થયા છે તે ઉપરથી સિદ્ધ થયું છે કે તેમાં લોહી વધારનારી વસ્તુઓ મિલકુલ નથી. ત્યાં કે કોશી આપણે સાધારણ રીતે ઘોડાં ૪ વર્ષ પહેલાં નહોતા પીતા; અવસરે કે દવા વખતે તે વસ્તુઓ પીવામાં આવતી; પણ હવે સુધારો પેદા પછી ત્યાં-કોશી સાધારણ વસ્તુ થઈ પડ્યાં છે. સહેજ મળવા આવેલા મેમાન પાસે પણ આપણે એ ચીજો મૂકીએ છીએ, તેમને ત્યાંની પાર્ટીઓ આપીએ છીએ. લૉડ્ કર્ઝનની કારકીર્દિમાં તો ત્યાંએ કેર વાળ્યો છે. તે સાહેબે ત્યાંના વેપારીઓની હિમાયત કરવામાં ત્યાંનો ફેલાવો ઘેરેઘેર કરાવ્યો અને હવે જ્યાં મેકો નીરોગી વસ્તુઓ પીતા હતા, ત્યાં રોગી ત્યાં પીતા થઈ ગયા છે.

૭. ત્યાં, કોશી અને કેકિ એ ત્રણે* વસ્તુમાં એવો ગુણ છે કે તે આપણી પાચનશક્તિ મંદ કરે છે. તે નીશાની વસ્તુ છે; કેમકે તેનું વ્યસન જેને ચોટ છે તે તે મૂકી શકતો નથી. લખનાર પોતે ત્યાં પીતા ત્યારે તેને ત્યાંને વખતે ત્યાં ન મળે તો આળસ આવે; આ નીશાની ચોકખી નિશાની છે. એક વેળા લગભગ ચારસો ઘેરા-છોકરાં એકઠાં થયાં હતાં. તેઓને ત્યાં કે કોશી ન આપવી એવો ઠરાવ વ્યવસ્થાપકમંડળે કર્યો હતો. તે મેળાવાડાંમાંના ઘેરાને સાંજના ચાર વાગતે અચૂક ત્યાં પીવાની આદત હતી. વ્યવસ્થા કરનારને ખચર પહોંચી કે ઓરતોને જો ત્યાં નહિ મળે તો તે માંદી પડશે, અને તેઓ હાલી ચાલી નહિ શકે, તેથી ઠરાવમાં ફેરફાર કરવો પડ્યો. ત્યાં મૂકવાની તૈયારી થતી હતી તેવામાં દોડદોડ થઈ કે જલ્દી ત્યાં જોઈએ.

* આ ત્રણે વસ્તુને બધે નિર્દોષ અને પ્રુવિટકારક ત્યાં નીચે પ્રમાણે બની શકે છે. એને ત્યાંને નામે પીવો હોય તે બધે તેમ કરે. કોશીના રવાદમાં અને આ નિર્દોષ ત્યાંના રવાદમાં, ઘણા કોશીના રવાદ કરનારા પણ તફાવત ભેદ શક્યા નથી. ઘઉંને ભઈ બરોબર સાફ કરવા અને પછી તેને ચૂલા ઉપર તાવડીમાં રોકવા. તે ખૂબ લાલ ધઈ લગભગ કાળાસ પર આવે ત્યાં લગી ચૂલા પર રાખવા; પછી તેને ઉતારી નાની કોશીની થંડીમાં સાધારણ ઝીણા દળવા અને તેમાંથી ચમચી ભૂંડી પ્યાલામાં નાખી તેની ઉપર ઉકળતું પાણી રેલું. જો તે એક મિનિટ સુધી ચૂલા ઉપર રખાય તો વધારે સારું થાય છે. તેમાં જરૂર જણાતાં સાકર અને દધ નાખવાં. સાકર અને દધ વિના પણ પી શકાય છે. દરેક વાંચનારે આ અખતરો અજમાવી જોવા હોય છે. તે ગ્રહણ કરી, ત્યાં, કોશી અને કેકિ છોકરો તેના પૈસા બચરો અને તેનું આરોગ્ય એટલે કરજો બચરો.

ઘોરતોનાં માથાં ચકાં હતાં; તેઓને પણ એ મહિના સમાન લાગતી હતી. જ્યારે ચ્છા મળી ત્યારે આ ભલી બાઇઓના ચહેરા પ્રકાશ્યા અને તેઓ સાવધાન થઇ. આ જોવા વર્ણુઓ છે તેવા જ બનેલા બનાવ છે. એક બાઇને ચ્છાની આદતથી એવું નુકસાન પહોંચેલું કે તેને ખાધું જ ન પડે; માથું હંમેશાં દુખે; પણ જ્યારથી તેણે મનને મારી ચ્છા છોડી સારથી તેની તબિયત ધણી જ સુધરી.

૮. ઘણા મહત્વનો ફેરફાર તો પ્રજા મજ્જાપાન મુકાવીને કરાવી શકે છે. જો પ્રજા આ કાર્ય પોતાના હાથમાં લે તો દારૂનાં પીઠાં બંધ કરાવી શકે છે, ખીકાના માલેકને સમજાવીને નહિ. માલેકોને સમજાવવા એ લગભગ અશક્ય માનું છે. પણ દારૂ પીનાર તેના દુરુદ્દો સમજાવી તેના મન ઉપર અસર પાડવી હું મુશ્કેલ ગણતો નથી. ચ્છાથી માણસની હોજરી બગડે છે. દારૂથી આત્માનો વિનાશ થાય છે. દારૂની પાછળ દીવાનાપાંચું, વ્યભિચાર, જીભાર વિગેરે આવે છે. દારૂથી મન મલિન થાય છે; હૃદય ધાતકી બને છે. મારી દંઢ માન્યતા છે કે પશ્ચિમના લોકો દારૂના વ્યસનથી મલિનતાને પામ્યા છે. એ જ કારણથી તેઓ દુષ્ટતાથી ડરતા નથી અને પાપને પુણ્ય માને છે. જો આપણે દારૂ પીવાની બૂરી ટેવમાંથી પ્રજાને છોડવી શકીએ તો તેને એક જોલમાંથી છોડ્યા સમાન છે. દારૂની માણસને જરા ચે જરૂર નથી એ તો જગતપ્રસિદ્ધ વાત છે. દારૂડિયાથી સંયમ ન જ જાળવી શકાય એ કાનાથી અનુવરણ છે? એટલે મારી ઉમેદ છે કે વિવેકથી, પરબળ વાપર્યા વિના અને સમજણથી દારૂના વ્યસનમાંથી દારૂ પીનારાને છોડાવવાનો પ્રયત્ન દરેક જણ કરે.

૯. દારૂ તથા ભાંગને દરેક ધર્મમાં દૂષિત વસ્તુ ઠરાવી છે. તે પીવાનો બચાવ ભાંગે જ દોષ કરશે. દારૂથી કુટુંબોનો સત્તાનાશ થયો છે. લાખો દારૂડિયા પાપમાલ થઇ ગયા છે. દારૂ પીનારાને કશું ભાન રહેતું નથી, તે કેટલીક વેળા મા અને સ્ત્રી વચ્ચેનો તફાવત ભૂલી જાય છે. એ વ્યસનથી માણસની હોજરી બગડે છે અને છેવટે તે પૃથ્વી પર ભાર રૂપે જીવે છે. દારૂ પીનારા ગટરોમાં જોવામાં આવે છે, સારા જણાતા માણસો દારૂ પીધાં પછી બે દમડીના બની જાય છે. આવી સ્થિતિ માત્ર દારૂ પીતાં જ થાય છે એમ નથી. એ વ્યસનથી ઘેરાયેલા માણસ પોતાને ભાન હોય છે એ સ્થિતિમાં પણ નમાલો જોવામાં આવે છે. તેના મન ઉપર તેનો કાબુ હોતો નથી અને

બાળકની પેઠે તેનું મન ભગ્ના કરે છે. કેટલાંક એવું માને છે કે દવા તરીકે દારૂ લેવાય. અરે જોતાં તેટલી પણ જરૂર નથી, એમ યુરોપ (જે દારૂનું ધર છે ત્યાં)ના વૈદ્યો કહે છે. પ્રથમ ધણું દર્દીને સારૂ દારૂ વપરાતો, ત્યાં હવે તેની તદ્દન બંધ થયેલી છે, પણ એ દલીલ જ જૂઠી દાનતથી અપાયેલી છે. દવામાં વપરાય વાસ્તે આવામાં વાપરવાને બાધ ન હોય એમ ચોખ્ખું દારૂના હિમાયતી બેસાડવા માગે છે; પણ એળીઓ કે નેપાળો દવાને સારૂ વપરાય તેથી તેને ખોરાક તરીકે વાપરવાનો વિચાર ફાઈ કરતું નથી. કદાચ એમ બને કે કોઇ દર્દીમાં દારૂથી ફાયદો થતો હોય; છતાં દારૂથી એટલું તો નુકસાન પહોંચેલું છે કે વિચારશીલ માણસની ફરજ છે કે તેણે દેહ જાળ્ય તો એ દવા તરીકે પણ દારૂને ન લેવો જોઇએ. દારૂથી આ શરીરને નબાવતાં સેંકડો માણસોનું અકદમાણુ થાય, તો શરીરને જતું કરવું એ આપણી ફરજ છે. હિંદુસ્થાનમાં લાખો માણસો વૈદ્યોની સલાહ છતાં, દારૂ નહિ પીનારા પડ્યા છે. તેઓ દારૂ પીને અથવા તો જે જે વસ્તુને આધિત ગણે છે તે લઇને જીવવાનું કબ્બા નથી કરતા.

૧૦. જે આપણે હિંમત કરી દારૂ બંધ કરી શકીએ તો હિંદુસ્થાનનાં ગરીબ ધરોમાં સત્તર કરોડ રૂપિયા રાખી શકીએ, કારણકે સરકારની આવક તેમાંથી દર વર્ષે હાલ સત્તર કરોડ રૂપિયાની છે. તે આવક આપણાં જ ધરોમાંથી જાય છે.

૧૧. અંશીયુનો નીશો દારૂથી જૂદા પ્રકારનો છે; પણ તેથી થતી પાચમાલી દારૂથી બહુ ઉતરતી નથી. અંશીયુને વશ થયેલી ચીનની મહાન મુગ સ્વતંત્ર રાજ્ય મેળવ્યા છતાં સપાટામાં નાશ પામી છે. અંશીયુને વશ થયેલા ગરાસિયા પોતાનો ગરાસ ખોઈ બેઠા છે.



૯. કસરત.



૧. માણસ જાતને જેટલી જરૂર હવાની, પાણીની અને અનાજની છે તેટલી જ કસરતની છે. એટલું ખરું કે કસરત વિના માણસ ઘણા વર્ષો સુધી નબી શકે તેમ ખોરાક, હવા, પાણી અને અનાજ વિના ન નબી શકે; પણ કસરત વિના માણસ નીરાગી ન રહી શકે એ સર્વામાન્ય વાત છે. જેમ ખોરાકનો અર્થ આપણે ક્યો તેમ કસરતનો કરવાનો છે. કસરત એટલે મોઢાં દાંડિયા, ફૂટબોલ, ક્રિકેટ કે ફરવા જેવું એ જ નથી; કસરત એટલે શારીરિક અને માનસિક કામ. જેમ ખોરાક હાડકાં ખાંસને સારૂ તેમ જ મનને સારૂ જોઈએ, તેમ કસરત શરીરને તેમ જ મનને જોઈએ. શરીરને કસરત ન હોય તો શરીર માંદું રહેશે અને મનને નહિ હોય તો મત શિથિલ રહેશે. મૂંઝવણું એ પણ એક પ્રકારનો રોગ જ મણુવો જોઈએ. મોટા પહેલવાન જેઓ કુસ્તી કરવામાં ભારે હોય પણ જેમનું મન ગમ્ભીરના સરખું હોય તેમને આપણે નીરાગી શબ્દ લગાડીએ એ અજ્ઞાનની દશા છે. અંગ્રેજીમાં કહેવત છે કે તન્દુરસ્ત શરીરમાં તન્દુરસ્ત મન હોય તે જ માણસ આરોગ્યવાળો મણાય.

૨. આવી કસરતો કયી ? કુદરતે તો આપણે સારૂ એવી સરસ ગોઠવણો કરી છે કે આપણે હંમેશાં કસરત કર્યા જ કરીએ. જરા શાંતિથી આપણે તપાસીશું તો આપણને માલમ પડશે કે દુનિયાનો ધણો જ મોટો ભાગ ખેતી ઉપર નબે છે. ખેડુતનાં ધરનાં બધાં કસરત મળી રહે છે. તે દરરોજ આઠ દશ કે તેથી પણ વધારે કલાક સુધી ખેતર વિગેરેમાં કામ કરે, સારૂ જ તેને ખાવા પહેરવાનું મળી શકે છે. તેને મનની જૂદી કસરત જોઈતી નથી. ખેડુત મૂંઝવણમાં કામ કરી શકતો નથી. તેને જમીનની માટીની પરીક્ષા જાણવી જોઈએ; ઋતુઓના ફેરફારની માહિતી રાખવી જોઈએ; યુક્તિસર હળ ફેરવતાં આવડવું જોઈએ અને તારા તથા સૂર્યચંદ્રની અતિ સાધારણ રીતે જાણવી જોઈએ. ગમે તેવા અઠ્ઠલવાન ચહેરાવાસી

જ્યારે ખેડૂતના ઘરમાં જાય છે, ત્યારે દીન બની રહે છે. ખેડૂત કહી શકે કે બીમાં કેમ વવાય, આસપાસની દરેક કેરીનું તેને જ્ઞાન છે, આસપાસનાં માણસોનું તેને જ્ઞાન છે, તારા વિગેરેના દેખાવ પરથી તે રાતના પશુ દિશા પારખી શકે છે. પક્ષીઓના સાદ ઉપરથી, તેઓની ગતિ ઉપરથી તે કેટલુંક કુળી શકે છે. જેમકે અમુક પક્ષી અમુક વખતે એકઠાં થાય કે કલ્પોલ્લ કરે, તો તે કહેશે કે આ વરસાદની અથવા તો એવી બીજી નિશાની છે. આમ પોતાને જોઈતી ખગોળવિદ્યા, ભૂગોળવિદ્યા, જૂસ્તરવિદ્યા, વિગેરે શાસ્ત્રો ખેડૂત સમજે છે. તેને પોતાનાં છોકરાંને પોષવાં પડે છે, તેથી માનવધર્મશાસ્ત્રનું પણ સાધારણ જ્ઞાન હોય છે; અને પૃથ્વીના વિશાળ ભાગમાં રહેતો હોવાથી તે ઇશ્વરનું મહત્ત્વ સહેજે સમજે છે. શરીરે તો મજબૂત છે જ, પોતાનું વૈદ્ય પોતે જ કરી લે છે, અને માનસિક કેળવણી તેને છે એ આપણે જોઈ શક્યા.

૩. જેઓ વેપારી અને એવા પ્રકારના ધંધાથી છે તેઓએ શું કરવું એ સલાહનો જવાબ આપણને સમજાવવાં કે મને તેવા હેતુથી ખેડૂતની જિંદગીનું કંઈક વણું આપ્યું છે. તેની રહેણી ઉપરથી આપણે જેઓ ખેડૂત નથી તે આપણી રહેણી કંઈક ઘટાવી શકીએ અને એટલું સમજીએ કે જેટલે દરજ્જે આપણે ખેડૂતને લગતી જિંદગી ભોગવતા નથી તેટલે દરજ્જે આપણે નીરોગી આછા રહેવાના. ખેડૂતની જિંદગી ઉપરથી આપણે જોઈએ છીએ કે માણસે આઠ કલાક શારીરિક કાર્ય કરવું જોઈએ; અને તે એવું કે જેથી તે કરતાં કરતાં જ મનની શક્તિને કસરત મળે. હવે વેપારી વિગેરેને કેટલીક મનની કસરત મળી રહે છે, પણ તે એકમાર્ગ છે. તે કંઈ ખેડૂતની જેમ ખગોળવેત્તા, ભૂગોળવેત્તા કે ઇતિહાસ જાણનારો નથી. તેને ભાવતાલની ખચર પડે, સામાને કેમ યુક્તિસર માલ વેચવો એ ખચર પડે, પણ તેથી મનની શક્તિ પૂરી કસાતી નથી. તે ધંધામાં શરીરની હિલચાલ કંઈક થાય છે, પણ તે ઘણી ઓછી ગણાય.

૪. આવા માણસોને સાડ પશ્ચિમના લેક્ષીએ શીખ્યું છે કે તેઓએ ક્રિકેટ વિગેરે રમતો રમવી. વર્ષમાં તહેવારો પાળી તેવે સમયે વળી વિશેષ રમતો રમવી; અને માનસિક કેળવણી સાડ જાડ મગજમારી ન કરવી પડે તેવાં પ્રત્યક્ષ વાંચવાં. આ એક રસ્તો છે, તેને જરા વિચારી લઈએ. આમ

રમતમાં વખત ખાળતાં કંસરત મળે છે એમાં શક નથી; પણ એ કંસરતથી માણસનું મન સુધરતું નથી. એ પ્રમાણે અનેક દાખલામાં જોઈ શકીએ છીએ. ક્રિકેટ રમનારા અથવા ભારે ફૂટબોલ રમનારની સંખ્યા જોતાં તેમાંથી પ્રમાણમાં કેટલા માણસો સારી મનઃશક્તિવાળા મળી આવશે ? હિંદુસ્થાનમાં જે રાજ્ય ખૂબ રમતિયાળ છે તેની માનસિક શક્તિ વિશે આપણે શું જોયું છે ? વળી જેઓ ભારે મનઃશક્તિવાળા છે તેઓમાંથી કેટલા રમતિયાળ છે ? આપણે અનુભવે જોઈએ છીએ કે મનઃશક્તિવાળા ધણા જ ઓછા રમતિયાળ જોવામાં આવશે. વિદ્યાવતના ગોરાઓ હાલ રમત ઉપર ખૂબ ઉતર્યા છે, તેઓને તેઓના જ મહાકવિ કિપલીંગ અક્કલના ચતુર વણુખ્યા છે અને કહ્યું છે કે તેઓ ઇંગ્લાંડના વેરી બનશે. હિંદુસ્થાનમાં આપણા મનઃશક્તિવાળા મૃદુસ્થિએ જાહેર રસ્તા પકડ્યા જોવામાં આવે છે. તેઓ મનને કંસરત આપે છે અને પ્રમાણમાં શરીરને ધણી ઓછી અથવા મુદ્દલ આપતા નથી. આવાને આપણે ખોઈ ખેસીએ છીએ. તેઓનાં શરીર એકલી મગજમારીથી ક્ષીણ થઈ જાય છે, કંઈ ને કંઈ રોગ તેઓના શરીરમાં ધર કરે છે અને જ્યારે તેઓનો અનુભવ દેશને ખૂબ કામ લાગે એવો હોય તેવે સમયે તેઓ દેહલામ કરે છે. આ ઉપરથી આપણે જોઈ શકીએ છીએ કે એકલી મનની કંસરત કે એકલી શરીરની કંસરત બસ નથી; તેમ જ જે કંસરત ઉપયોગી નથી એટલે રમતમાં મળે છે તે કંસરત બરોબર ગણાય નહિ; પરંતુ જે કંસરતમાં મન અને શરીર બન્ને એકી વખતે અને આખો વખત કેળવાય એ જ ખરી કંસરત છે અને એવો માણસ તન્દુરસ્ત રહી શકે. આવો માણસ તો ખેડુત જ છે.

૫. ભારે હવે જે ખેડુત નથી તેણે શું કરવું ? ક્રિકેટ વિગેરે રમતોથી મળતી કંસરત એ બરોબર નથી, એટલે આપણે એવી કંસરત શોધવી જોઈએ કે જેથી ખેડુતના જેવો કંઈક અર્થ સરે. વેપારી અને ખીજા બધા પોતાના ધરની આસપાસ વારી બનાવી શકે છે અને તેમાં ખોદવાનું કામ એ કે ચાર કલાક હંમેશાં કરી શકે છે. ફેરીવાળા વિગેરેને તો પોતાના ધંધામાં જ કંસરત મળી રહે છે. આપણે પારકા ધરમાં રહેતા હોઈએ તો તેની જમીનમાં કેમ કામ કરીએ એ સવાલ ન ઉઠે. જોઈએ, કેમકે એ હલકા મનની નિશાની છે. મને તેની જમીનમાં આપણે ખોદવા વાવવાનું કામ કરીશું, તેથી આપણને ફાયદો જ છે. આપણાં ધર સુધરશે અને

આપણે બીજાની જમીન ઠીક રાખ્યાનો સંતોષ ભોજવી ચક્રીયું. જેઓને જમીનની કસરત ન મળી શકે અથવા જેઓને તે કાંઈ પણ રીતે પસંદ આવે તેમ નથી. તેવાઓને સારૂં એ સખ્તની જરૂર છે. જમીનમાં કામ કરવા સિવાય સર્વોત્તમ કસરત ચાલવાની છે. એ કસરતોની રાગ કહેવાય છે અને એ વાત વાસ્તવિક છે. આપણા ફકીરો અને સાધુઓ બહુ તન્દુરસ્ત રહે છે તેનાં કારણોમાં એક એ પણ છે કે તેઓ માઠી, ઘોડા વિગેરે વાહનોને હિપયોગ કરતા નથી. તેઓ પોતાની બધી મુસાફરી પગે કરે છે. ઘોડો કરીને મહાન અમેરિકન થઇ ગયો, તેણે ચાલવાની કસરત વિષે બહુ વિચારવા લાયક પુસ્તક લખ્યું છે. તેણે એમ જણાવ્યું છે કે પોતાને વખત ન મળે એવા બહાનાથી જે માણસ ઘર બહાર નિકળતો નથી, હાલતો-ચાલતો નથી અને લખવા વિગેરેનાં કામો કરે છે, તે માણસનાં લખાણો વિગેરે પણ જેવા તે મદિ તેવાં માંદાં હોય છે. પોતાના અનુભવ વિષે તે જણાવે છે કે તેણે સરસમાં સરસ પુસ્તકો લખ્યાં, સારે તે હંમેશાં વધારેમાં વધારે ચાલતો. હંમેશાં ચાર પાંચ કલાક ચાલવું એ તેના મનમાં કંઈ જ ન હતું. આપણને ખરેખરી ભૂખ લાગી હોય, સારે જેમ આપણે કામ નથી કરી શકતા તેમ જ કસરતને વિષે હોવું જોઈએ. આપણા માનસિક કામનું માપ લેતાં આપણને આવડતું નથી, તેથી આપણે જોઈ શકતા નથી કે શારીરિક કસરત વિના કરેલાં માનસિક કાર્યો નીરસ અને નમાલાં હોય છે. ચાલવાથી બોહીનો ફેરાવો ઝપાટાબંધ દરેક ભાગમાં થાય છે, તેથી દરેક અંગની હિલચાલ થાય છે અને બધાં અંગ કસાય છે. ચાલવામાં હાથ વિગેરેની હિલચાલ થાય છે એ માદ રાખવું જોઈએ. ચાલવાથી શુદ્ધ હવા આપણને મળે છે, વળી બહારના બાહ્ય દેખાવો આપણે જોઈએ છીએ. ચાલવું તે હંમેશાં એક જ જગ્યાએ અથવા ગલીઓમાં હોવું જોઈએ નહિ, પણ ખેતરોમાં અને ઝાડીઓમાં ફરવું જોઈએ, તેથી કુદરતની શોભાની કિંમત કંઈક કરી શકાય છે. એક બે માઇલ ચાલવું તે ચાલવું ગણવાનું નથી, પણ દસ ચાર માઇલ ચાલવું એ જ ચાલ્યા ગણાય. આતું હંમેશાં જેનાથી ન બને તે દર રવિવારે ખૂબ ચાલી શકે છે. એક દહીં એક અનુભવી વૈદને ત્યાં ગેળી લેવા ગયો, તેને દહીં અજીણું હતું. વલ્લે તેને હંમેશાં ચોડું ચાલવા સલાહ આપી. દહીં બોલ્યો કે તેનામાં જરા ચે તાકાદ નથી. વૈદ સમજ્યો કે દહીં બીકણું છે, તે તેને પોતાની માડીમાં લઇ ગયો. રસ્તામાં ચાલુક જાણી જોઇને પાડી

નાખી. વિવેકને ખાતર દહીંને ચાણુક લેવા ઉતરવું પડ્યું. વૈષ્ણે પોતાની ગાડી હાંકી મૂકી. બિચારા દહીંને હાંકતા હાંકતા પાછળ જવું પડ્યું. તેને ખૂબ ચલાવ્યા પછી ગાડી પાછી વાળી દહીંને ગાડીમાં લીધા; અને તેને કહ્યું કે તેને ચલાવવો એ જ દવા હતી, તેથી વૈષ્ણે ધાતકી દેખાવાને જોખમે પણ દહીંને ચલાવવો પડે. દહીંને પણ કકડીને જૂખ લાગી હતી, તેથી ચાણુકની વાત જુલી ગયો. તેણે વૈષ્ણો ઉપકાર માન્યો અને ઘેર જઈને સંતોષપૂર્વક ખાધું. જેઓને ચાલવાની ટેવ નથી અને જેઓને અદહજમી અને તેથી ઉત્પન્ન થતાં દર્દો થાય છે, તેઓએ ચાલવાનો અખતરો કરી જોવો.



૧૦. પોષાક.



૧. ખોરાક ઉપર આરોગ્યનો આધાર રહે છે, તેમ પોષાક ઉપર પણ કંઈ દરજ્જો રહે છે. ગોરી ઝોરતો પોતે માનેલી શાભાને ખાતર એવા પોષાક પહેરે છે કે જેથી તેમની કેડ અને પગ સાંકડાં રહે. આથી તેઓ અનેક પ્રકારનાં દર્દનાં ભોગી થાય છે. ચીનમાં ઝોરતો પોતાના પગ એટલા નાજુક રાખે છે કે આપણાં બચ્ચાંના પગ તેથી મોટા હોય છે. આથી ચીનની ઝોરતોના આરોગ્યને ધણો ધક્કો પહોંચે છે. આ બે દાખલા ઉપરથી વાંચનાર તરત સમજી શકશે કે પોષાકની પસંદગી ઉપર આરોગ્યનો આધાર કંઈક ભાગે પથ્થુ રહે છે ખરો. ધણે ભાગે પોષાક પસંદ કરવાનું આપણે હાથ રહેતું નથી. આપણા વડવાઓનો પોષાક આપણે પહેરીએ છીએ અને એમ જણાય છે કે હાલની દશા પ્રમાણે તેમ કરવાની જરૂર છે. પોષાકનો મુખ્ય મુદ્દો ભૂલાઈ હવે પોષાક આપણો ધર્મ, આપણો દેશ, આપણી જાત વિગેરે સૂચવવાની ગરજ સારે છે. વળી મજૂર અને મહેતા-મુસદ્દીનો પોષાક જૂદો હોય છે. આવી સ્થિતિ વર્તે છે, ત્યાં પોષાકનો વિચાર આરોગ્યના સંબંધમાં કરવો એ મુશ્કેલી ભરેલું કામ છે; છતાં કેટલેક અંશે તે વિચાર કરવાથી લાભ થાય.

૨. પોષાક શબ્દમાં પગરખાં અને ધરેણાં વિગેરેનો પણ સમાવેશ આ જગ્યાએ સમજાવો.

૩. પોષાકનો મૂળ હેતુ શું છે તે જરા જોઈએ. પોતાની કુદરતી સ્થિતિમાં માણસ ખિલકુલ કપડાં પહેરતો નથી, સ્ત્રીપુરુષ માત્ર પોતાની એબ ઢાંકે છે, બાકી બધા શરીરના ભાગ ખુલ્લા રાખે છે, આથી તેની ચામડી કઠણ અને મજબૂત બને છે. તેવા માણસો હવા પાણીની બરદાસ ધણી સારી કરી શકે છે અને એકાએક શરીર વિગેરે તેને ચતાં નથી. આપણે હવા માત્ર નસકોરાં વડે લઈએ છીએ એટલું જ નહિ, પણ

ચામડીમાં રહેલાં અમણિત છિદ્રો વડે પશુ હવા લઇએ છીએ. ચામડીનું આ મહાન કામ આપણે પોપાક પહેરી રોકાએ છીએ. ઠંડા મુલકના માણસો જેમ જેમ આળસુ થતા ગયા, તેમ તેમ તેઓએ શરીર ઠાંકવાની જરૂર જોઇ, ઠંડી તેઓ સહન ન કરી શક્યા. પછી એ રિવાજ થયો, લોકોએ છેવટે પોપાકને માણસના આભૂષણ રૂપ માન્યો. પછી તેથી જાત વિગેરે ઝાળખાવા લાગી.

૪. ખરું જોતાં તો માણસને ચામડી આપી ઘટતો પોપાક કુદરતે આપ્યો છે. ઉધાડું શરીર કરૂંપ છે એ માન્યતા તો વહેમ જ છે. સારામાં સારાં ચિત્રો તો ઉધાડી દશામાં જ જોવામાં આવે છે. પોપાક પહેરી શરીરનાં સાધારણ અંગો ઠાંકવામાં આપણે કેમ જાણે કુદરતનો દોષ બતાવતા હોઇએ નહિ! જેમ આપણી પાસે વધારે પૈસા હોય તેમ આપણે વધારે ટાપટીપ કરતા જાણીએ છીએ. કાંઈ કંઈ રીતે અને કાંઈ કંઈ રીતે રૂપ કઢાડવા ઇચ્છે છે અને પછી પોતાનું મોં અરીસામાં જોઇ મલકાય છે કે વાહ ! હું કેવો રૂપાળો ! આપણાં બધાંની દૃષ્ટિ જો ધણા મહાવરાથી બમડી ન હોય, તો આપણે તરત જોઈ શકીશું કે માણસનું સારામાં સારું રૂપ તો તેની ઉધાડી દશામાં રહેલું છે અને તેનું આરામ્ય પણ તેમાં છે. એક પહેરણ પહેર્યું કે તેટલે દરજ્જે રૂપનો ભંગ કર્યો. કેમ જાણે આટલું બસ ન હોય તેથી મદદ અને સ્ત્રી બન્ને જવાહીર પહેરે છે. કેટલેક રથને મદદો પગે બેડી પહેરે છે, કાનમાં વાળી લટકાવે છે અને હાથે વીંટી રાખે છે. આ બધાં ગંદકીનાં ધર છે. તેમાં શી શોભા રહેલી છે એ સમજવું સહેલું નથી. ઝોરતોએ તો હાથ વાળી છે. પગે ન ઉપડે તેવાં કલ્લાં કે ઝાંઝર, કાનમાં પુષ્કળ વાળીઓ, નાકે વળી કુલડાં, હાથે પણ જેટલા દાગીના હોય તેટલા ઝોછા. આ પહેરી શરીરે પુષ્કળ મેલ ચડાવીએ છીએ. કાનમાં અને નાકમાં તો મેલની સીમા રહેતી નથી. આ મેલી દશાને આપણે સજ્જાર માની પૈસાના ખર્ચમાં તણાયા જાણીએ છીએ! ચોરીના ભથ્થાથી જીવને જોખમમાં નાખતાં ડરતાં નથી. ખરું કહ્યું છે કે અભિમાનથી પેદા થયેલી મૂર્ખતાને આપણે દુઃખો વેડી જે કિંમત ભરીએ છીએ તે અજ્ઞક છે. કાનમાં ઝુમકાં થવા છતાં યૈરીઓએ પોતાના કાનની વાળી કઢાડવા દીધી નથી. હાથે ઝુમકું થાય, હાથ પાકે પણ બંગડી ન કઢાય. આંચળી પાકે પણ હીરાની વીંટી મદદ કે ઝોરત

કહાડે, તો તેના રૂપમાં ખામી આવે! આવા દાખલા તો ઘણાઓએ નજરે જોયા હોવા જોઈએ.

૫. પોષાક વિષે બહુ સુધારા કરી ધરેણીને રળ આપી શકીએ તેમ છીએ. જરૂર જણાતા સિવાયનાં કપડાં પશુ જતાં કરી શકીએ તેમ છીએ. રીતરિવાજને અનુસરવા ખાતર કેટલાંક કપડાં રાખી બીજાને રળ આપી શકીએ તેમ છીએ. જેનું મન પોષાક એ માણસનું આબૂપણ છે એ વહેમમાંથી છૂટું થયું છે, એ માણસ ઘણો સુધારો કરી પોતાનું આરોગ્ય સાચવી શકે છે.

૬. અહિં એવો વાવરો ચાલ્યો હતો કે યુરોપનો પોષાક આપણે પહેરવો એ સરસ છે અને એથી આપણો રૂઆળ પડે તથા આપણને લેકિા માન આપે. યુરોપનો પોષાક યુરોપના ઠંડા ભાગોમાં ભલે ચોમ્પ હોય; પશુ હિંદુસ્થાનનો પોષાક—અને હિંદુ અને મુસલમાનનો—હિંદુસ્થાનને અંધબેસતો છે. આપણાં લુગડાં છૂટાં હોવાથી હવા આવ-જાવ કરી શકે છે. સફેદ હોવાથી સૂર્યનાં કિરણો વિખરાઈ જાય છે. કાળા રંગના કપડામાં સૂર્ય હંમેશાં વધારે ગરમ લાગશે, કેમકે તેને લાગવાથી કિરણો વિખરાઈ જતાં નથી.

૭. આપણે માથું તો હંમેશાં ઢાંકીએ છીએ, બહાર નિકળતી વેળાએ તો જરૂર ઢાંકવાના. પાઘડી એ આપણી ઓળખ થઈ પડી છે; છતાં જ્યાં પ્રસંગ આવે ત્યાં માથું ખુલ્લું રાખવાથી ફાયદો જ છે. વાળ વધારવા અને પટિયાં પાડવાં એ તો જંગલીપણું જ જણાય છે. વધારેલા વાળમાં ધૂળ, મેલ અને લીંબો વાસ કરે છે. માથામાં ગ્રમડાં ચાલે, તો તેની માવજત કરવી એ પશુ મુશ્કેલ પડે છે. પાઘડી પહેરનારને માથાના વાળ સાહેબ લોકની જેમ વધારવા એ તો અણસમજ જણાય.

૮. પગને વાટે આપણે બહુ દર્દના પંજામાં આવી પડીએ છીએ. બૂટ વિગેરે પહેરનારના પગ સુંવાળા થઈ જાય છે. તેમાં પસીનો છૂટે છે અને તે બદબો મારે છે. જે માણસને વાસની પરીક્ષા છે તેનાથી બૂટ પહેરનાર માણસ બૂટ અને મોજાં કહાડે, ત્યારે તેની પડખે ઊભી થકાતું નથી એટલી વાસ તેના પગમાંથી છૂટે છે. આપણે તો જોડાને કાંટાદારમાં કે પગરખાં

કહીએ છીએ, એટલે કાંટામાં ચાલવું હોય, બહુ તડકામાં કે ટાઢમાં રખડવું હોય, સારે જ આપણને જોડા પહેરવાની જરૂર છે અને તે પણ આખા પગને ઢાંકે તેમ નહિ, પણ માત્ર તળિયનિ ઢાંકે તેમ. જેને માથું દુખવાનું દર્દ હોય, જેને શરીરની નબળાઈ હોય, જેને પગનો દુખાવો હોય અને જેને જોડા પહેરવાની આવડત હોય, તેણે જોડા પહેર્યા વિના ચાલવાનો અખતરો કરી જોવો; એટલે તેને તરત માલમ પડશે કે પગ ખુસ્શા રાખી, તેને જમીનનો સ્પર્શ થવા દે, તેને પસીના રહિત રાખી આપણે ફેટલો ફાયલો તરત ઉઠાવી શકીએ છીએ.

૯. જિનનાં કેપડાં ધણા માણસો બારે માસ પહેરે છે. પણ “ નોન-કન્ડક્ટર* ” હોવાં છતાં ઉનાળામાં પહેરવાં એ અડીક જ છે, કેમકે તેથી શરીર નાણુક થાય છે. શરીરને સમશીતોષ્ણ રાખવાને બદલે એવું ધડવું જોઇએ કે ટાઢ અને તડકો બન્ને ખમી શકાય.



૧૧. બ્રહ્મચર્યની અગત્ય.



૧. આરોગ્યની ધણી ચાવીઓ છે અને તે બધી ચાવીઓની જરૂર છે, પણ તેની મુખ્ય ચાવી બ્રહ્મચર્ય છે. સારી હવા, સારો ખોરાક, સારું પાણી વિગેરેથી આપણે આરોગ્ય મેળવી શકીએ, પણ જેટલો પૈસો કમાઈએ તેટલો ઉડાવીએ તો કંઈ બચતું નથી, તેમ જ જેટલું આરોગ્ય મેળવીએ તેટલું ઉડાવીએ તો ખાસે પૂંજી શી રહેવાની છે? માટે સ્ત્રી અને પુરુષ બન્નેને આરોગ્ય રૂપી ધન સાચવવાને સારૂ બ્રહ્મચર્યની સંપૂર્ણ જરૂર છે; એમાં કોઈએ શક લાવવાનો નથી. જેણે પોતાનું વીર્ય સાચવ્યું છે તે જ વીર્યવાન—બળવાન.

૨. બ્રહ્મચર્ય તે શું? એ સવાલ થશે. પુરુષે સ્ત્રીનો ભોગ ન કરવો અને સ્ત્રીએ પુરુષનો ભોગ ન કરવો એ બ્રહ્મચર્ય છે. ‘ભોગ ન કરવો’ એટલે એક બીજાનો વિષયની ઇચ્છાએ સ્પર્શ ન કરવો એટલું જ નહિ, પણ એ બાબત વિચાર પણ નહિ લાવવો, એ બાબતનું સ્વપ્ન પણ ન હોતું જોઈએ. પુરુષે સ્ત્રીને જોઈને ઘેલા ન થવું અને સ્ત્રીએ પુરુષને જોઈને ઘેલા ન થવું. જે શુદ્ધ શક્તિ આપણને કુદરતે આપી છે તેને દબાવી, આપણા શરીરમાં જ સંગ્રહ કરી, તેનો ઉપયોગ આપણું આરોગ્ય વધારવામાં કરવો; અને તે આરોગ્ય એકલા શરીરનું નહિ પણ મનનું, શુદ્ધિનું, શાસ્ત્રશક્તિનું.

૩. હવે જરા આસપાસ કૌતુક બને છે તે જોઈએ. નાનેથી મોટાં બધાં પુરુષો તેમ જ સ્ત્રીઓ ઘણે ભાગે આ મોહમાં ડૂબેલાં પડ્યાં છે. આપણે એવે સમયે માંડાતુર બની જઈએ છીએ. આપણી શુદ્ધિ ઠેકાણે રહેતી નથી, આપણી આંખને પડદા આવી જાય છે, આપણે કામાન્ધ બનીએ છીએ. કામમાં આવી ગયેલા પુરુષોને, સ્ત્રીઓને અને છોકરા-છોકરીઓને મેં તદ્દન બાવરા જેવાં જોયાં છે. મારો પોતાનો અનુભવ તેથી જૂદો નથી.

જ્યારે જ્યારે તે દશામાં હું આવેલો છું, ત્યારે ત્યારે મારું લાન હું જૂલી ગયો છું. એ વસ્તુ જ એવી છે. આમ એક રનિભાર રતિ (મુખ) ને સારૂ આપણે એક મલ્લથી વિશેષ જળ એક પળમાં ગૂમાવી બેસીએ છીએ. જ્યારે આપણો મદ ઉતરે છે, ત્યારે આપણે રંક હાલતમાં રહીએ છીએ. બીજો દહાડો સવારમાં આપણું શરીર ભારે રહે છે, આપણને એન પડતું નથી, આપણી કાયા મંદ થઇ ગઇ હોય છે, આપણું મન ડોકાણાવગરનું હોય છે; તે અધુરું ડોકાણે લાવવા-રાખવા, આપણે દૂધના કાઠા પીએ છીએ, ગળવેલ કાકીએ છીએ, માકુતિઓ લઇએ છીએ, વૈદ્યોની પાસે જઇને પુષ્ટિકારક દવા માગીએ છીએ; કયા ખોરાકથી આપણો કામ વધે એ આપણે શોધ્યા કરીએ છીએ. આમ દિવસો જાય છે અને જેમ જેમ વર્ષ જાય છે તેમ તેમ અગે, અઘસે હીણા થઇએ છીએ અને ધડપણમાં આપણી ભુદિ ગયેલી જોવામાં આવે છે.

૪. ખરું જોતાં એમ ન થવું જોઇએ. ધડપણમાં ભુદિ મંદ થવાને બદલે તેજ થવી જોઇએ. આ દેહે મેળવેલો અનુભવ આપણને નશા બીજાને ઉપયોગી થઇ શકે એવી આપણી સ્થિતિ રહેવી જોઇએ; અને જેઓ અક્ષયચંદ્ર પાળે તેની તેવી સ્થિતિ રહે છે. તેને મરણ્યુનો ભય નથી અને મરણ્યુ સમયે પણ તે ધૈર્યરતે જૂલતો નથી, તે ખોટાં વલખાં મારતો નથી. તે હસમુખે ચહેરે આ દેહને છોડી માલેકને પોતાનો હિસાબ આપવા જાય છે. આ જ પુરુષ, આમ મરે તે જ સ્ત્રી. તેઓએ જ ખરું આરોગ્ય જાળવ્યું એમ ગણાય.

૫. આપણે સાધારણ રીતે વિચાર કરતા નથી કે આ જગતમાં જોજ-મળ, અદેખાઇ, મોટાઈ, આડંબર, ગુસ્સો, અધીરાઇ, એર વિગેરેનું મૂળ આપણે અક્ષયચંદ્રના ભંજ કરીએ છીએ તે છે. આપણું મન આપણે હાથ ન રહે અને આપણે દરરોજ એક કે વધારે વખત એકે જાળક કરતાં પણ એક બની જઇએ, તો પછી જાણે અજાણે કયા ગુન્હા નહિ કરીએ—કંચુ ધોર કમ કરતાં અટકીશું ?

૬. પણ આવું અક્ષયચંદ્ર પાળનારાને કોણ જાણે છે ? એવું અક્ષયચંદ્ર જોખ્યા પાળે તો દુનિયાનું સત્તાનાશ વળે. આમાં ધર્મઅર્થાં આવી જવાનો સંભવ છે, એટલે તેટલો ભાગ છોડી માત્ર દુન્યવી વિચાર જ

કરીશું. મારા વિચાર પ્રમાણે આ બન્ને સવાલનું મૂળ આપણી બીક અને કાયરતા છે. આપણે અહત્યય પાળવા મામતા નથી એટલે તેમાંથી નિકળી જવાનું બહાનું શોધીએ છીએ. અહત્યય પાળનારા આ દુનિયામાં ઘણા મે પડ્યા છે, પણ તેને શોધતાં તરત જ મળતા હોય તો તેનું મૂલ્ય પણ શું હોય ? હીરાને મેળવતાં પૃથ્વીના આંતરડામાં હજારો મજૂરોને ગોંધાઇ રહેવું પડે છે, અને સાર પછી પણ પવત જેટલી. કાંકરીઓમાંથી એક મુઠ્ઠી જેટલા હીરા હાથ આવે છે; સારે અહત્યય પાળનારા હીરાને શોધવાને સાર કેટલો પ્રયત્ન કરવો જોઇએ, તે સાથે ત્રિરાશિ બાંધીને જવાબ શોધી કહાડવો. અહત્યય પાળતાં પૃથ્વીનું નિકંદન વળી જાય તેની સાથે આપણને સંબંધ જ ક્યાં છે ? આપણે કંઈ ઇશ્વર નથી. જેણે પૃથ્વી બનાવી છે તે પોતાનું સંભાળી લેશે. બીજાઓ પાળે કે નહિ એ સવાલ આપણને કરવાનો જ ન હોય. આપણે વેપાર, વકીલાત વિગેરે ધંધામાં પડતાં વિચારતા નથી કે બધા વકીલ કે વેપારી થાય તો શું થાય ? છેવટમાં જે અહત્યય પાળશે તે પુરુષ અથવા સ્ત્રીને કાળે કરીને બન્ને સવાલોનો જવાબ મળી આવશે, એટલે કે તેના જેવા બીજા તેને મળી રહેશે; અને બધા અહત્યય પાળે તો પૃથ્વીનું શું થાય તે પણ તે ધોળા દિવસ જેવું જોઇ શકશે.

૭. ઉપરના વિચારો જાનળી માણસો કેમ અમલમાં મૂકી શકે ? પરણેલા શું કરે ? જેને છોકરાં છે તે શું કરે ? જેનાથી કામને વશ ન જ રાખી શકાય તે શું કરે ? આપણે સરસમાં સરસ શું છે તે જોયું. તે નમૂનો આપણી પાસે રાખીએ તો પછી તેની તેવી જ કે ઉતરતી નકલ કરી શકીએ. બાળક પાસે અક્ષર લખાવીએ ત્યારે સારામાં સારા અક્ષરનો નમૂનો તેની પાસે મૂકીશું, તો બાળક તે ઉપરથી પોતાની શક્તિ પ્રમાણે પૂરી કે અધૂરી નકલ કરશે; તેમ જ આપણે અખંડ અહત્યયનો નમૂનો આપણી સામે રાખી તેની નકલ કરવા મથી શકીએ તેમ છીએ. પરણ્યા એટલે શું ? કુદરતી કાયદો તો એ છે કે જ્યારે સ્ત્રી-પુરુષને પ્રજનની ઇચ્છા થાય, ત્યારે જ તેઓ અહત્યયને તોડે. આમ વિચારપૂર્વક કોઇ જોડું વર્ષે કે ચાર પાંચ વર્ષે એક વેળા અહત્યય તોડે તે તદ્દન ગાંડાં નહિ બને, અને તેઓની પાસે વીશ્વં પી પૂંછ ઠીક એકઠી રહી શકશે. ભાગ્યે જ એવા સ્ત્રી-પુરુષ આપણા જેવામાં આવશે કે જેઓ માત્ર પ્રજનની ઉત્પત્તિને ખાતર જ કામભોગ કરતાં હોય; બાકી હજારો માણસો તો કામભોગ

માગે છે, ઇચ્છે છે અને કરે છે. તેનું પરિણામ એ આવે છે કે તેઓની ઇચ્છાવિરુદ્ધ પ્રજા ઉત્પન્ન થાય છે. આ વિષયભોગ ભોગવતાં આપણે એટલા આંધળાભીંત બની જઈએ છીએ કે સામેનાનો વિચાર જ કરતા નથી. આમાં સ્ત્રી કરતાં પુરુષ વધારે ગુન્હેગાર છે. પોતાના ગાંડપણમાં સ્ત્રીની નબળાઈનો અને પ્રજાનો ભાર ઉપાડવાની—તેને ઉછેરવાની—તેનામાં તાકાદ છે કે નહિ તેનો તેને ખ્યાલ પણ રહેતો નથી. પશ્ચિમના લોકોએ તો આ બાબતમાં હદ જ ઓળંગી છે. તેઓ પોતાના ભોગ ભોગવવાને ખાતર અને પ્રજા ઉત્પન્ન થાય તેનો બોજો દૂર રાખવા ખાતર અનેક ઉપચારો વાપરે છે. તે ઉપચારો ઉપર પુસ્તકો લખાયાં છે, અને વિષય ભોગવવા છતાં પ્રજા ઉત્પન્ન ન થાય એવું બતાવનારા ધંધાર્થીઓ લાં પડ્યા છે ! આપણે આવા પાપમાંથી હજી તો મુક્ત છીએ; પણ આપણી સ્ત્રીઓ ઉપર બોજો લાદતાં આપણે ધડી ભર વિચાર કરતા નથી; અને આપણી પ્રજા નબળી, વીર્ધીન, બાકલી અને શુદ્ધિહીન થાય તેની દરકાર પણ રાખતા નથી. જ્યારે જ્યારે પ્રજા ઉત્પન્ન થાય, ત્યારે આપણે ઇશ્વરનો પાડ માનીએ છીએ, એ આપણી કંગાળ દશા ઢાંકવાનો એક રસ્તો છે. નબળી, પાંગળી, વિષયી, નમાલી પ્રજા આપણને થાય એને આપણે ઇશ્વરી કૌપ કેમ ન માનીએ ? બાર વર્ષના બાળકને પ્રજા થાય એમાં આપણને શું સુખ માનવાનું હોય ? તેમાં ઉત્સવ શો ઉજવવો હોય ? બાર વર્ષની બાળા માતા થાય એને મહા કૌપ કેમ ન માનવો ? તરત વાલેલા ઝાડમાં ફળ થાય તો તે નબળું હોય છે એમ આપણે જાણીએ છીએ, તે ઝાડને ફળ ન બાજે એવા આપણે ઇલાજ લઈએ છીએ; છતાં બાળક સ્ત્રીને બાળક વરથી પ્રજા ઉત્પન્ન થાય અને આપણે ઉજાણી કરીએ એ તો ભીંત બૂલવા જેવું થયું. હિંદુસ્થાનમાં કે દુનિયામાં નમાલાં માણસો કીડીની પેઠે ઉભરાય, તેથી હિંદુસ્થાનનો કે દુનિયાનો શો ઉદ્ધાર થઈ શકે ? પણ આપણા કરતાં સારાં છે કે જ્યારે તેઓને પ્રજા ઉત્પન્ન કરવાની હોય, ત્યારે જ નરમાદાનો મેળાપ આપણે કરાવીએ છીએ. મેળાપ પછી અને મહાકાળે તથા જન્મ પછી બચ્ચું ધાવણુ ઊડી મોટું થાય ત્યાંસુધીનો કાળ તદ્દન પવિત્ર ગણાવો જોઈએ, અને પુરુષ તથા સ્ત્રીએ તે કાળ દરમિયાન તો બ્રહ્મચર્ય જ પાળવું જોઈએ; તેને બદલે આપણે ધડી ભર પણ વિચાર કર્યા વિના આપણું કાર્ય કર્યે જ જઈએ છીએ ! આવા રોગી મન આપણાં છે, એનું

નામ અસાધ્ય રોગ. જે રોગ આપણને મોતની મુદાકાત કરાવે છે, અને મોત થતું નથી, ત્યાંસુધી આપણે ઘેલા માણસની પેઠે લગ્ન કરીએ છીએ. પરણેલાં સ્ત્રી-પુરુષોની ખાસ ફરજ છે કે તેઓએ પોતાના વિવાહનો ખોટો અર્થ નહિ કરતાં શુદ્ધ અર્થ કરી, જ્યારે ખરેખર મળ ન હોય ત્યારે જ વારસ ઇચ્છીને પોતે ભેગા થવું.

૮. આપણી દયામણી દશામાં આમ કરવું બહુ મુશ્કેલ છે. ખોરાક, આપણી રહેણી, આપણી વાતો, આપણી આસપાસના દેખાવો, એ બધાં આપણી વિષમવાસના ભગ્નત કરનારાં છે. વળી અશીષ્ટની પેઠે વિષમતા આપણને અમલ ચડેલો હોય છે; તેવી સ્થિતિમાં આપણે વિચાર કરી પાછા હડીએ એ કેમ અને ? પણ જે બનવું જોઈએ તેને વિષે કેમ અને, એવી શંકા ઉદાયનારને સારૂ આ લખાણમાં જવાબ નથી. જેઓ વિચાર કરી કરવું જોઈએ તે કરવાનો પ્રયત્ન કરવા તૈયાર હોય તેને સારૂ આ લખાણ છે. જેઓ પોતાની સ્થિતિમાં સતોષ માની બેસા છે તેને આવું વાંચતાં પણ કંટાળો આવશે; પણ જેઓ પોતાની કંઠાળ દશા જોઈ શક્યા છે અને તેથી કંઈક ભાગે કંટાળ્યા છે તેને મદદ કરવાનો આ લખાણનો હેતુ છે.

૯. ઉપરના લખાણ ઉપરથી આપણે જોઈ શકીએ છીએ કે જેઓ પરણ્યા નથી, તેઓએ આવા કઠણ કાળમાં પરણવું જ ન જોઈએ; અને જો પરણ્યા પિના ન જ ચાલે તો જેમ અને તેમ મોકું પરણવું જોઈએ. પચીસ કે ત્રિશ વર્ષ સુધી ન પરણવાનાં જીવાન પુરુષોએ ‘પણ’ લેવાં ઘટે છે. આવું કરવાથી આરોગ્ય મળવા ઉપરાંત જે બીજા ફાયદા મળે તેના વિચાર આ સ્થળે આપણે કરી શકતા નથી, પણ કૈા કોઈ પોતાની મેળે તે ફાયદા નિપજાવી શકશે.

૧૦. જે માયાપો આ લખાણ વાંચે તેમને એટલું કહેવું ઘટે છે કે તેમનાં ઊંકરાંને અચપણુમાંથી જ વિવાહ કે સમાધ કરી તેઓ વેચી આપે છે, તેથી તેઓ ધાતકી અને છે; તેમાં પોતાનાં અગ્નિનાં સ્વાર્થ તપાસવાને બદલે પોતાનો અર્થ સ્વાર્થ તપાસે છે. પોતાને મોટાં થવું છે, પોતાની ન્યાત ભતમાં નામ મેળવવું છે, ઊંકરાંના વિવાહ કરી તમાશે જોવા છે. ઊંકરાંનું હિત જૂએ તો તો તેના અભ્યાસ તપાસે, તેનું જતન કરે, તેને સરીર કેળવણી આપે. આ જમાનામાં બાળક ઊંકરાંને પરણાવી ધરસંસારી

ખટપટની જવાબદારીમાં મૂકી દેવાં, એથી તેઓનું બીજું કંઈ મોટું અહિત હોઈ શકે ?

૧૧. છેવટમાં જે સ્ત્રી કે પુરુષ એક વખત પરસ્પરાં છે તેમાં મોતથી વિયોગ થાય સારે તો તેઓએ વૈધવ્ય પાળવું એ આરોગ્યનો કામદો છે. કેટલાક દાકતરોએ એવો અભિપ્રાય આપ્યો છે કે જીવાન પુરુષ અથવા સ્ત્રીને વીર્યપાત થવાનો અવકાશ મળવો જ જોઈએ; બીજા કેટલાક દાકતરો એમ પણ કહે છે કે કોઈ પણ સ્થિતિમાં વીર્યપાત કરવાની જરૂર નથી. આમ દાકતરો લડી મરે છે, સાં આપણે દાકતરોથી દોરવાઈ આપણા વિચારને ટેકો મળ્યો એમ સમજી વિષયમાં લીન રહેવાનું સમજીએ એમ ન જ થવું જોઈએ. મારો પોતાનો અનુભવ અને બીજાઓ જેનો અનુભવ હું જાણું છું તે ઉપરથી હું બેધડક રીતે કહી શકું છું કે આરોગ્ય જાળવવાને સારૂ વિષય કરવાની જરૂર નથી એટલું જ નહિ, પણ વિષય કરવાથી—વીર્યપાત થવાથી—આરોગ્યને ઘણી નુકસાની પહોંચે છે. ઘણાં વર્ષથી બંધાયેલી મજબૂતી—મનની અને તનની—એક વખતના વીર્યપાતથી પણ એટલી જતી રહે છે કે તેને પાછી મેળવતાં બહુ વખત જોઈએ છે; અને તેટલો વખત જતાં પણ અસહ્ય સ્થિતિ આવી જ શકતી નથી. ભાગેલા કાચને સાંધા મારી તેની પાસેથી કામ બહે લેા, પણ તે ભાગેલો તો ગણાશે જ.

૧૨. વીર્યનું જતન કરવાને સારૂ સ્વચ્છ હવા, સ્વચ્છ પાણી, અમાઠિ જણાવ્યા પ્રમાણે સ્વચ્છ ખોરાક અને સ્વચ્છ વિચારની પૂરી જરૂર છે. આમ નીતિને આરોગ્યની સાથે ત્રણો નિકટ સંબંધ છે—સંપૂર્ણ નીતિવાન જ સંપૂર્ણ આરોગ્ય મેળવી શકે. જગ્યા ત્યાંથી સવાર સમજી ઉપર લખેલું ખૂબ વિચારી જેઓ તે સૂચના અમલમાં મૂકશે તેઓને અસહ્ય અનુભવ મળશે. થોડી મુદત જેણે બ્રહ્મચર્ય જાળવ્યું હશે તે પણ પોતાના મનમાં વધેલું બળ અને શરીરનું બળ, એ બન્ને જોઈ શકશે; અને એક વખત જો તેના હાથમાં પારસમણિ આવશે, તો તેને જીવની સાથે જતન કરી સાચવશે. જરાયે ચૂકશે તો તરત જોઈ લેશે કે તેણે મોટી ભૂલ કરી છે. મેં તો બ્રહ્મચર્યના અમણિત લાલ વિચારો પછી—જાણ્યા પછી—ભૂલો કરી છે, અને તેનાં કડવાં પરિણામ પણ જોયાં

છે. બૂલ પહેલાંની મારા મનની લબ્ધ દશા, બૂલ પછીની મારી દીન દશા, એનો મને તાદ્દશ ચિતાર આવ્યા કરે છે; પણ મારી બૂલોમાંથી હું એ પારસમણિની કિંમત શીખ્યો છું. હવે અખંડ જળવીશ કે નહિ એ જાણતો નથી. ધન્યરની સહાયથી જળવવાની આશા રાખું છું. મારા મનને અને શરીરને તેથી થયેલા લાલ હું જોઈ શકું છું. હું પોતે બાળપણે પરણેલો, બાળપણે અંધ બનેલો, બાળપણે પ્રજા પામેલો ધણે વર્ષે જાણ્યો, જાણીને જોયું તો મહા રાતમાં પડેલો એમ લાગે છે. મારી બૂલથી અને મારા અનુભવથી જો કાંઈ પણ ચેતી લેશે અને અચરે તો આ લેખ લખીને હું કૃતાર્થ થયો સમજીશ. આ પણ ત્રિરાશિ બાંધવા જેવી છે. મારામાં ઉત્સાહ ધણો છે એમ બહુ માણસોએ કહ્યું છે અને હું માનું છું; મારું મન તો નબળું ગણાતું નથી. કેટલાક તો મને હઠિલો ગણે છે, મારા શરીરમાં અને મનમાં રોગો રહેલા છે, પણ મારા પ્રસંગમાં આવેલાના પ્રમાણમાં હું સારી રીતે આરોગ્યવાળો ગણાઉં છું. આ દશા જો હું વિશ વર્ષ સુધી વધારે કે ઓછો વિષયમાં રહ્યા પછી જળવાથી સાચવી શક્યો છું, તો એ વિશ વર્ષ પણ બચાવી શક્યો હોત તો ક્યાં હોત ? હું પોતે તો સમજું છું કે મારા ઉત્સાહનો આજે પાર જ ન હોત, અને પ્રજાની સેવામાં કે મારા સ્વાર્થમાં હું એટલો ઉત્સાહ બતાવી શકત કે તેની બરબરી કરનારની કમોટી થાત. આટલો સાર મારા લાગેલા દાખલામાંથી ખેંચી શકાય છે. જેઓ અખંડ અહમચર્ પાળી શક્યા છે, તેઓનું શારીરિક, માનસિક, નૈતિક બળ જોણે જોયું હોય તે જ વિચારી શકે; તેનું વર્ણન ન થઈ શકે.

૧૩. આ લેખ વાંચનાર સમજ્યાં હશે કે જ્યાં પરણેલાને અહમચર્ પાળવાની સલાહ આપવામાં આવી છે, અને રંડાયેલા પુરુષને વૈધવ્ય ભોગવવાની સલાહ આપી છે, ત્યાં પરણેલા કે ન પરણેલા પુરુષ મા સ્ત્રીને બીજો ક્યાંય પણ વિષય કરવાનો અવકાશ હોય જ નહિ. પરત્વી અથવા વેસ્થા ઉપર કુદૃષ્ટિ કરવાથી શું ધોર પરિણામો આવે છે એ અત્રે વિચારી શકાય નહિ; એ ધર્મનો અને ઉંડી નીતિનો વિષય છે. અહિં તો માત્ર એટલું જ કહી શકાય છે કે પરત્વી અને વેસ્થાગમનથી માણસો વિસ્ફોટક આદિ નામ ન લેવા યોગ્ય નીચ દરેથી પીડાયેલા અને સડતાં જોવામાં આવે છે. કુદરત એવી દશા કરે છે કે તેવા

સ્ત્રી-પુરુષોને તરત જ ધા પડે છે. તેમ છતાં તેઓ સૂતેલા રહે છે, અને પોતાનાં દંદોને સાર દવા શોધવા દાકતરોને ત્યાં ભટક્યા કરે છે! જ્યાં પરસ્ત્રીગમન ન હોય, ત્યાં પચાસ ટકા વૈદ્યો અને દાકતરો નકામા થઈ પડે. એ દંદોએ માણસ જાતને એવી લીડી છે કે વિચારશીલ દાકતરો જણાવે છે કે તેઓની શોધો છતાં પણ જો પરસ્ત્રીગમનનો સડો ચાલ્યા કરશે, તો પ્રજાઓનો ઝપાટાભેર અંત આવશે. એથી થતા રોગોની દવાઓ એવી ખૂરી છે કે જો તે રોગનો નાશ થયો એમ લાગે તો ખીજા ધર કરે છે, અને તે પેઠી દર પેઠી ઉતરે છે.

૧૪. હવે પરણેલાને બ્રહ્મચર્ય પાળવાનો ઉપાય બતાવી આ લેખ અંધ કરીશ. ખોરાક, હવા અને પાણીના નિયમો જાળવ્યાથી પરણેલા માણસો બ્રહ્મચર્ય જાળવી શકે નહિ. તેઓએ પોતાની સ્ત્રીની સાથેની એકાંત તજવી જોઈએ. વિચાર કરતાં દેખાશે કે સ્ત્રીની સાથે વિષય ભોગવવા સિવાય એકાંતની જરૂર હોય નહિ. રાત્રિએ સ્ત્રી-પુરુષે જૂદી આરડીઓમાં સૂવું જોઈએ. દિવસના બન્નેએ સારા ધંધામાં અને સારા વિચારોમાં નિરંતર રોકાયેલાં રહેવું જોઈએ. પોતાના સુવિચારને ઉત્તેજન મળે તેવાં પુસ્તકો વાંચવાં, તેવા પુરુષોનાં ચરિત્રો વિચારવાં; અને ભોગમાં તો દુઃખ જ રહ્યું છે એ વિચાર વારંવાર કરવો. જ્યારે જ્યારે વિષયની ઇચ્છા થઈ આવે, ત્યારે ત્યારે તેણે ઠંડા પાણીથી નહાઈ લેવું. આમ કરવાથી શરીરમાં જે મહા અગ્નિ રહ્યો છે તે બીજું અને સારું રૂપ પકડી પુરુષ અને સ્ત્રી બન્નેને ઉપકારી થઈ પડશે અને તેઓના ખરા સુખમાં વધારો થશે. આવું કરવું એ મુશ્કેલ છે; પણ મુશ્કેલીઓ જીતવાને તો આપણે જન્મ્યા છીએ; આરોગ્ય મેળવવું હોય તેણે આ મુશ્કેલી જીતવી જ પડશે.



૧૨. બ્રહ્મચર્યપાલન.



૧. પરણવાનો અર્થ બહુ ઉંડો છે. વિષય ભોગવવાને ખાતર જે માણસ પરણે છે, તે પશુ કરતાં પણ હીન છે. પરણેલાએ માત્ર પ્રજાની ઉત્પત્તિને ખાતર જ મૈથુન કરવું સંભવે. આમ વિચારતાં જે પ્રજા હાલ ઉત્પન્ન થાય છે, તે વિષયની ઉત્પત્તિ છે. આથી જ પ્રજા હીન અને નારીતક થાય છે તથા રહે છે.

૨. પરણવું જ નહિ એમ તો કેમ કહું? પણ કાંઈક હદ તો બાંધીએ? માબાપો છોકરાઓને પરણાવી દુઃખી કરે છે. તેઓ પ્રજા ઉત્પન્ન કરી ઉપાધિમાં પડે છે. આપણા નિયમ-ધર્મ પ્રમાણે સ્ત્રીસંગ તો પ્રજોત્પત્તિને માટે છે. બાકી તો તે વિષય છે. જે આ વાત બરાબર હોય, તો આપણા છોકરાઓને આપણે આપણી જેમ પરણાવીને વિષય બનાવીએ છીએ. આમ વિષયવૃક્ષ વધ્યા જ કરે છે. આને હું તો ધર્મ નથી કહેતો.

૩. સારા માણસ પ્રજોત્પત્તિ કરે, તો તેની પ્રજા દુનિયાને સુખ રૂપ થાય એમાં બહુ અહંભાવ અને અજ્ઞાન રહ્યાં જણાય છે. સારા માણસ દુનિયાની પ્રવૃત્તિ ઇચ્છતા નથી. દુનિયાની નિવૃત્તિ એટલે મોક્ષ ઇચ્છે છે. સારા માણસના સાથી તે તેની પ્રજા છે. આટલું પણ ન સ્વીકારાય ત્યાંસુધી બહુ અજ્ઞાન દશા ગણાય. આ બધાનો અર્થ એવો નથી કે કોઈ પરણે જ નહિ. દરેકના સંસ્કાર પ્રમાણે તેની શુદ્ધિ થશે. તમારો ધર્મ તેની પાસે ઉંચામાં ઉંચી સ્થિતિ મૂકવાનો છે. તેમાંથી તે પડશે તો શીકર નહિ. એવા માણસની પ્રજા પરમાર્થ કરી શકશે. પણ સારા છોકરા ઉત્પન્ન કરવાના ઇરાદાથી જે બ્રહ્મચર્યનું ખંડન કરશે તેની પ્રજા સરસ થવાનો સંભવ છે. આ એ સ્થિતિનો ભેદ ખૂબ સમજાવો. એક સ્થિતિમાં જ્ઞાનપૂર્વક પાપ છે. બીજી સ્થિતિમાં જ્ઞાન હોવા છતાં કંઈક નબળાઈને લીધે પડીએ છીએ. આમાં ચડવાનો અવકાશ છે. પહેલીમાં તો ન ચડવાનો નિશ્ચય છે. એ ચડવું એ પડવું મનાયું છે. જે ન પરણે તે તેના તેજમાં આખી દુનિયા તરી શકે એવું

સામર્થ્ય મેળવી શકે. માળાપે પોતાના દીકરાની સરસમાં સરસ દશા ધ્વજવાની છે. છોકરો તેમાંથી લાયકાત મુજબ મેળવશે.

૪. આત્મા સિવાય બહુ ક્ષણભંગુર છે. એ વિચાર ધડીએ ધડીએ કરવો એટલું જ નહિ, પણ તેને લગતા કાર્યમાં સદા પરાયણ રહેવું. અક્ષયર્થનો તેમ જ બીજી બધી નીતિનો સમાવેશ સત્તની અંદર થાય છે. છતાં અક્ષયર્થ એ સત્તની સાથે એસી થઈ એવું તેનું મહત્ત્વ છે, એમ મને થયા જ કરે છે. એ બંને વડે કાંઈ પણ અડચણ દૂર થાય એમ મારો દૃઢ વિશ્વાસ છે. ખરી અડચણો આપણા મનોવિકારની જ છે. બાહ્ય સંબંધ ઉપર સુખનો લેશમાત્ર આધાર ન રાખીએ, તો લોકો શું કહે છે તે વિચાર કરવાને બદલે આપણે શું કરવું ઘટે છે એ જ વિચાર કરીશું.

૫. જ્યાંસુધી માણસ જાણીનેછને દોષ નથી કરતો અને પુરુષ સ્ત્રીની ઉપર કે સ્ત્રી પુરુષની ઉપર એકી નજર નથી કરતાં ત્યાંસુધી નિરાશાનું કારણ નથી. જામત અવસ્થામાં મન ઉપર પૂરો કાબુ મેળવ્યા પછી નિદ્રાવસ્થાને સારું ધ્યાન પર આધાર રાખી સૂઈ જવું. રાત્રિદોષ થાય, ત્યારે સમજવું કે મનની વાસનાનો ક્ષય નથી થયો. ‘નિરાહારીનો વિષય શાંત થાય છે, પણ રસ જતો નથી; રસ તો આત્મદર્શન થયા પછી જ જાય છે’ એ વચન અનુભવવું છે અને અક્ષરશઃ સત્ય છે. આ-માની મૂઢ દશામાં જ પાપ સંભવે છે, આત્મજ્યોતિ પ્રગટ થયા પછી પાપનો સર્વથા ક્ષય છે.

૬. [અક્ષયર્થનું સતત પાલન ધ્વજનારે નીચેના નિયમો પ્રમાણે વર્તવા પ્રયત્નવાન રહેવું:—]

- (૧) ‘રાતે વહેલા જે સૂઈ વહેલા ઉઠે વીર’ એ નિયમનું કડક રીતે પાલન કરવું.
- (૨) અધ્યાહાર કરવો.
- (૩) સૌ કોઈએ મસાલા, વસાણાં, મરચાં, બહુ ક્ષીવાળા અને બહુ ઉષ્ણ ખોરાકનો ત્યાગ કરવો. ચરણીવાળા અને ભારે ખોરાક, ભારે મિષ્ટાન્ન, મિષ્ટાન્ન અને તથેચ્છ પદાર્થ ખાવા છોડી દેવા.
- (૪) મદિરાપાન તો કરાય જ શાનું, પણ અનેક પ્રકારનાં પીણાં—ચા, કાવો, કાઢો વિગેરે પણ દવા તરીકે જ પીવાય.
- (૫) સન્નિભોજનનો ત્યાગ કરવો.
- (૬) વિષયની ધ્વજ થાય, ત્યારે ઠંડા પાણીથી નાહી લેવું.

- (૭) જૂએ પેટે સૂવું; તેથી હમેશાં છેલ્લું ભોજન હલકું રાખવું.
- (૮) સ્ત્રીની સાથે એકાંતવાસ હરગીઝ ન ભોગવવો, અને તેથી પતિ-પત્નીએ જૂદા જૂદા ઓરડામાં સૂવું અને એકાંત ટાળવી.
- (૯) સ્વખાવસ્થા થાય તો તેથી મહારાષ્ટ્ર ન જવું. આવું થાય તે તે વેળાએ તંદુરસ્ત માણસે ઠંડા પાણીથી નાહી લેવું એ સૌથી સુંદરમાં સુંદર ધલાજ છે. પ્રસંગોપાત સ્ત્રીસંગ એ સ્વખાવસ્થાની સ્થિતિ સામે ઉપાય છે એ માન્યતા ખોટી છે.
- (૧૦) સૌથી મહત્વનું એ છે કે કોઈ પણ વ્યક્તિએ—પતિ-પત્ની વચ્ચે સુદ્ધા—સંબંધ અસંત અધરો છે એમ માનવું નહિ. ઉલટું સૌ કોઈએ સંબંધને જીવનની સામાન્ય અને સ્વાભાવિક સ્થિતિ તરીકે માનીને ચાલવું જોઈએ.
- (૧૧) રોજ ઉઠીને પવિત્રતા અને નિર્મળતાને માટે એકાગ્ર મનથી પ્રભુપ્રાર્થના કરવી. એથી આપણે દિનપ્રતિદિન નિર્મળ અને પવિત્ર બનતા જઈશું.
- (૧૨) શૂંગારનાં પુસ્તકો ન વાંચવાં. તેવી વાતો ન કરવી, ન સાંભળવી. મલિન વિચારોનું ઓસડ નિર્મળ વિચારો છે.
- (૧૩) સ્ત્રીમાત્રને બહેન સમાન સમજી કદિ તેની તરફ તાકીને ન જોવું. આ સુંદર છે, આ નથી એવો વિચાર સરખો પણ ન કરવો. સૈન્દર્ભ આકૃતિમાં કે રંગમાં જ હોત, તો આપણે પૂતળાંથી જ દષ્ટિની તૃપ્તિ કરત. સૈન્દર્ભ સદૃશ્યમાં છે અને સદૃશ્ય વિષયની વસ્તુ નથી. પોતાની માને કે બહેનને જ સુંદર કે અસુંદર માને છે તે પાપી બને છે, એમ વિચારો કરી વિકારોને જીતવા.
- (૧૪) જેને બ્રહ્મચર્ય પાળવું છે, તેણે વૈભવવાળા સંજોગોમાં ન વસવું.
- (૧૫) છોકરા તેમ જ છોકરીઓને સાદી અને કુદરતી ઢબે તેઓ જીવનભર નિર્મળ રહેવાનાં છે એવી જ માન્યતામાં ઊછેરવા.
- (૧૬) નાટકો, સિનેમાઓ અને એવા મનોવિકારને બાંધત કરનારા તમાચાઓ ન જોવા.
- (૧૭) સરીર અને મનને હમેશાં સ્વચ્છમાં રોકવાં રાખવાં. નિરંતર રેડિયોના સેવનને હું બહુ સહાયકારી માનું છું, એટલે કે

ખીજી શારીરિક ક્રિયાઓ કરતાં રેટિયો સંબંધમાં વધારે મદદ કરે છે એવું મારું અનુયાન છે.

૭. આત્મશુદ્ધિને સાર નિરંતર ઇશ્વરસ્તવન કરવું. આસ્તિક માને કે ઇશ્વર અંતર્યામી છે, હિંદમાં પણ આપણી યોદ્ધા જૂએ છે. તેથી આપણે યોગેશ્વરે કલાક સાવધાન રહેવું હરકાંઈ માનસિક કે શારીરિક ક્રિયા કરતાં ઇશ્વરનામ જૂલવું જ નહિ. તેનું નામ સર્વ પાપને હરે છે. ચોડા મહાવરા પછી દરેક અનુભવી શકશે કે બધાં કામ કરતી વખતે બધા વિચાર કરતી વખતે, ઇશ્વરસ્તવન સંભવિત છે. એક જ વખતે માણસ એક જ વિચાર કરી શકે, એ નિયમ ઇશ્વરસ્તવનને જ લાગુ નથી પડતો, કેમકે ઇશ્વરસ્તવન એ આત્માનો સ્વાભાવિક શુભ છે. ખીજી વિચારો એ તો હિપાધિ રૂપ છે. ઇશ્વર સા કરે છે એમ જાણી જે તેનામાં જ લીન થઈ જાય છે તેને વિચારવાનું કે કરવાનું શું રહ્યું ? તે પોતે મટીને ઇશ્વરના હાથમાં લાજન માત્ર થઈ જાય છે. આવા ઇશ્વરસ્તવન વિના શુદ્ધ બ્રહ્મચર્યનું કાયિક, વાચિક અને માનસિક પાલન હું અસંભવિત માનું છું.

૮. કાયાને આપણે રોઝી નથી શકતા, તેથી તેને જતી કરી પરમાર્થમાં પરોવાઈ આત્મસિદ્ધિ કરવી. આમ કરવામાં બ્રહ્મચર્ય એ જરૂરી અને હિતમ દાધન છે એવો વિચાર અવશ્ય મનમાં ખીલવવો જોઈએ.

૯. જે આટલા નિયમોનું પાલન કરશે તે જરૂર જિતેન્દ્રિય થશે જ, અને એટલો પ્રયત્ન કરતો છતાં પુરુષ નિશ્ચિંત રહે અને રાત્રિસ્ખલનથી જરા પણ ન ગભરાય. રાત્રિસ્ખલનને અસાવધાન સ્થિતિ બન્યા વધારે યોગી કરે, પ્રયત્ન કરે, પણ મુદ્ધલ ન ગભરાય. હા, જે દષ્ટિ મલિન થાય અને પોતાની સાથે ખીજી બંધિતને મલિન કરવા લલચાય, તો અવશ્ય આપઘાત કરે. પરત્વીયમન કરતાં આપઘાત એ હજારગણો આવકારદાયક છે. વિષય સંગમથી બચવા સિવાયના કોઈ પણ પ્રસંગે આપઘાત કરવો એને હું મહાપાપ અને કાયરતા માનું છું.

૧૩. હવાના ઉપચાર.

૧. હવા એ આરોગ્ય સાચવવાને સાર પહેલી અગત્યની વસ્તુ છે. તેમ જ હવા એ રોગ નસાડવાને સાર બહુ કિંમતી વસ્તુ છે. જેમકે કોઈ માણસના સાંધા રહી ગયા હોય તેને ગરમ હવાની બાફ આપવામાં આવે, તો તેને તરત પસીનો છૂટશે અને સાંધા ઢીલા થશે. આવી રીતે જે બાફ દેવામાં આવે છે તેને 'ટરકીશ બાથ' કહે છે.

૨. જે માણસનું શરીર અત્યંત આગ ઝરે એવું ધગતું હોય તેને જો તદ્દન નગ્ન દશામાં, ખુલ્લી હવામાં સૂવાડવામાં આવે, તો તેની ગરમીનું માપ એકદમ ઉતરી જશે. તેને એએની મટશે અને જ્યારે તેનું શરીર ઠંડું થાય, ત્યારે તેને ઓઢાડવામાં આવે તો તેને પસીનો છૂટશે અને તાવ જશે.

૩. આપણામાં એવી માન્યતા છે કે તાવ આવે અને દર્દી ગરમીથી અકળાય, તોપણ બારી બારણાં બંધ કરવાં જોઈએ, તેના કાન માથું છુગવાં જોઈએ, અને તેને ખૂબ ઓઢાડવું જોઈએ; આ માન્યતા તદ્દન વહેમ છે. આથી દર્દી અકળાય છે અને નબળો પડે છે. આવી રીતે તેને છુગવાથી કેટલીક વેગા પસીનો છૂટી ચંત્રનો પારો માપવાથી ચડેલો જણાતો નથી. પણ તેથી દર્દી નબળો પડે છે. ગરમીનો તાવ હોય ત્યારે ઉપર બતાવેલો હવાનો ઉપચાર કરતાં કોઈ પણ માણસે ડરવાનું નથી. તેનો ફાયદો તે તરત જ જોઈ શકશે. તેમાં જરા પણ નુકસાન થનારું નથી.

૪. માત્ર એટલી સંભાળ રાખવી જોઈએ કે દર્દી પોતે ખુલ્લો રહી કૂંજે નહિ. જે દર્દીને ઠંડી લાગે તો સમજી લેવું કે તેને સખ્ત અકળામણ નથી થતી. જે દર્દી નમ દશામાં બહાર ન રહી શકે તોપણ તેને બહાર ખુલ્લી હવામાં લાંબીને સૂવાડવામાં તો કોઈ કાળે નુકસાન નથી.

૫. લાંબી મુદતના તાવ અથવા બીજા દર્દીને સાર હવા બદલવી એ અકસીર ઇલાજ છે. હવાફેર કરવાનો રિવાજ એ હવાના ઉપચારનું અંગ જ છે. ધણી વખત ઘર બદલવાનો રિવાજ હોય છે; કેટલાક એવું માને છે કે

જે ધરમાંથી માંદગી ન જાય તેમાં જૂત-પલીત હોય છે, આ તદ્દન વહેમ જ જણાય છે. જૂત-પલીતપણું હવાના બિગાડમાં રહેલું હોય છે; એટલે ધર બદલાવાથી હવા બદલાય છે, એ જ મોટો ફાયદો છે. હવાનો આપણા શરીર સાથે એવો ઘાડો સંબંધ છે કે જરા પણ તેમાં ફેરફાર થાય, તો તેનું સારું કે નહારું ફળ આપણને મળ્યા વગર રહેતું નથી. પૈસાદાર માણસો દૂર દેશ જઈ શકે. મરીબ માણસ પોતાને મામથી નજીકને ગામ જાય અથવા બીજા ધરમાં જાય તોપણ ફાયદો મેળવે. એક કાટડીમાંથી બીજી કાટડીમાં દદીને ભાવવાથી પણ કંઈક ફાયદો થાય છે. ધર કે કાટડી કે ગામનો ફેરફાર કરતાં, જે જગ્યાએથી જતા હોઈએ, સાંની હવા વધારે ચોક્ખી હોવી જોઈએ, એ ચેતવણી આપવાની જરૂર હોય નહિ. બેજવાળા હવામાં થયેલી માંદગી વધારે બેજવાળા હવામાં ફેરફાર કરવાથી જવાની નથી. કેટલીક વેળા હવાફેરનું પરિણામ સારું મળતું નથી તેનું કારણ એ છે કે વગર સમજે હવાફેર કરવામાં આવે છે. વળી કેટલીક વેળા ફાયદો થતો નથી તેનું કારણ એ હોય છે કે હવા તો સારી હોવા છતાં બીજી સાવચેતીઓ જળવાતી નહિ હોવાથી હવાફેરથી થતો ફાયદો જતો રહે છે.



૧૪. પાણીના ઉપચાર.



૧. હવા પોતાનું કામ અદ્વય રીતે કર્યા કરે છે, એટલે હવાના ઉપચારોની ખૂબી આપણે બરોબર પારખી શકતા નથી; પણ પાણીની અસર અને પાણીનું કામ આપણે જોઈ શકીએ છીએ, તેથી તેની ખૂબીઓ તરત જોઈ શકાય છે.

૨. પાણીનો ઉપચાર વરાળ વાટે થોડો થયો છે અને માલમ છે. તાવમાં દહીંને આપણે બાફ આપીએ છીએ.

૩. માથાનો કઠો બહુ સખ્ત થયો હોય, તો તે વરાળથી ધણી વાર મટે છે.

૪. સંધિવાથી સાંધા ઝલાઈ ગયા હોય અને દહીંને તરતની આસાથેશ આપવી હોય, તો તેને વરાળ આપી તરત જ ઠંડા પાણીમાં નવડાવવાથી થયો દામદો થાય છે.

૫. શરીરે ધણું ગુમડાં થયાં હોય તેને મલમ પોટીસથી પહોંચી ન શકાય, પણ તેને વરાળ આપી હોય તો ગુમડાં એકદમ નરમ પડે છે.

૬. બહુ થાકેલો માણસ જે વરાળ લે અથવા ગરમ પાણીથી નાહી પછી તરત ઠંડા પાણીમાં નહાય તો તેનું શરીર હલકું થશે અને તેનો થાક ઉતરશે.

૭. જે માણસને ઉધ ન આવતી હોય તે વરાળ લઈ ઠંડા પાણીથી નાહી ખુસ્તી હવામાં સૂશે તો તેને ઘણું ભાગે તરત જ નિદ્રા આવશે.

૮. વરાળનો જ્યાં ઉપયોગ કરીએ, ત્યાં બહુ કરીને ગરમ પાણીનો પણ ઉપયોગ થઈ શકે છે, એટલે વરાળ અને ગરમ પાણી વચ્ચે ભેદ રાખવાની જરૂર નથી.

૯. પેટનો સખ્ત દુખાવો હોય, તો પેટ ઉપર ગરમ પાણીનો શેક કરવાથી તરત આરામ થશે. ઉકળતું પાણી બાટલીમાં કે હાંડલીમાં ભરી પેટ

ઉપર બહુ કપડું રાખી શેક આપી શકાય. કેટલીક વેળા ઉલટી કરવાની જરૂર પડે છે.

૧૦. ખૂબ ગરમ પાણી પીવાથી ઉલટી થઈ શકે છે. જે માણસને કબજામાં રહેતી હોય તે જો સૂતી વેળા કે સવારના ઉઠીને ઘાતણુ કરી ગરમ પાણી પી જશે તો દસ્ત આવવાનો સંભવ છે.

૧૧. બાફ કે વરાળ લેવાને સારૂ ખાસ યોગદાં આવે છે, પણ તે લેવાની સાધારણ રીતે જરૂર હોતી નથી. એક ખુરશી નેતરની કે લાકડાની બેઠકની લઈ તેની નીચે સ્પીરિટનો કે ઘાસલેટનો ચૂલો અથવા બળી રહેલાં લાકડાં કે કાલસાની નાની સઘડી રાખવી. સઘડીની ઉપર નાની તપેલી પાણી ભરીને મેલવી અને તેને ઢાંકવી. ખુરશી પર એક ગોદડી અથવા કામળ મૂકવી. તે કામળ આમળના બાગ ઉપર એવી લટકવી જોઈએ કે દહીંને સઘડીની કે વરાળની ઘાટ ન લાગે. પછી દહીંને ખુરશી પર બેસાડવો અને તેની આસપાસ યોદ્ધાળ કે કામળી લપેટવી. એ પછી તપેલી ઉપરનું ઢાંકણ ખસેડી લેવું એટલે દહીંને બાફ લાગવાનું થઈ શકે. દહીંનું માથું પણ ઢાંકવાની આપણુમાં રીત છે, પણ તેમ કરવાની જરૂર નથી. શરીરમાં ગરમી આવે છે તે માથા કુધી થાય છે અને મોં પર મોતમાં બાજે છે. દહીં ઉઠી ન શકે એવી સ્થિતિમાં હોય તો તેને નેતરના કાચ પર કે લોખંડના ખાટલા પર સૂવાડીને બાફ આપી શકાય. તેમ કરવું હોય ત્યારે પણ કામળીઓ એવી રીતે રાખવી કે તાપ અને વરાળ બહાર ન નિકળી જાય. વરાળ આપતાં દહીં ઘાંઘે નહિ અથવા કામળી વિગેરે સળગી ન હોય એ બરાબર સંભાળવાની જરૂર છે. વળી બહુ નાબુક તબિયતનો દહીં હોય તો તેને વરાળ દેતાં બહુ અચકાવું. વરાળમાં જેમ ફાયદા છે, તેમ ગેરફાયદા પણ રહેલા છે. વરાળ લીધા પછી માણસ હંમેશાં નબળો પડે છે. એ નબળાઈ લાંબી ચાલતી નથી, પણ જો હંમેશાં વરાળ લેવાની ટેવ પડે, તો માણસ જરૂર નીચોવાઈ જાય તેથી વરાળનો ઉપયોગ ઘણી સાવચેતીપૂર્વક કરવાનો છે. વરાળ શરીરના અમુક ભાગને પણ આપી શકાય છે; જેમકે માથું દુખતું હોય, તો આખા શરીરને આપવાની જરૂર નથી. સાંકડી ડોકવાળી માટલીમાં કે કીટલીમાં પાણી ઉકાળી તેની ઉપર માત્ર માથું ધરવું અને માથે લુગડું અથવા ઢાંકણું એટલે નસકેારાં વાટે માથામાં વરાળ ચડશે. નાક બંધાઈ

મધું હોય, તો આ પ્રમાણે વરાળ લેવાથી તરત છૂટે છે. સોજે અમુક ભાગમાં જ ચઝો હોય, તો તેને ઉતારવા સાર તેટલો જ ભાગ વરાળમાં રાખવો.

૧૨. ગરમ પાણી અને વરાળના ફાયદા ધણી માણસ સાધારણ રીતે સમજે છે, પણ ઠંડા પાણીના ફાયદા સમજનાર ધણી યોગ્ય જોવામાં આવે છે. છતાં ઠંડા પાણીમાં જે અસર રહેલી છે તે ગરમ પાણીમાં નથી. એમ કહી શકાય કે ધણે ભાગે ઠંડા પાણીની અસર આપણને તાકાદ આપનારી છે. નબળામાં નબળા માણસની ઉપર આપણે ઠંડા પાણીના ઉપચાર કરી શકીએ છીએ.

૧૩. ગરમ તાવને સાર, શીતળાને સાર, શીળસ વિગેરે આમડીના વ્યાધિઓને સાર ઠંડા પાણીમાં ભોળેલી ચાદર લપેટવાનો ઉપચાર અઠસીર છે. તેની અસર લગભગ ચમત્કારિક છે. અને ગમે તે માણસ તેની અનુભવેશ કંઈ પણ જોખમ વિના કરી શકે છે.

૧૪. માણસને તમરી આવી હોય, સન્નિપાત થયો હોય તે વેળા બરફના પાણીમાં ભોળેલું લુગડું માથા પર મૂકવાથી દઢીને શાંતિ મળે છે. દસ્ત ન આવતો હોય તેવા માણસને પેટે બરફના પાણીમાં ભીંજવેલો પાટો મૂક્યો હોય તો દસ્ત આવવાનો સંભવ છે.

૧૫. જેને વીર્યપાત થતો હોય તે માણસ પેડુ પર હંમેશા ઠંડા પાણીના પાટા બાંધી સૂએ તો ધણી વેળા ફાયદો થાય છે.

૧૬. હરકોઈ જગ્યાએ લોહી પડતું હોય, ત્યાં બરફના પાણીનાં પોતાં મૂકવાથી લોહી બંધ થશે. નસકોરી પુટતી હોય તેને માથા પર ખૂબ ઠંડું પાણી ઝપાટાબંધ છાંટવાથી તરત ફાયદો થાય છે.

૧૭. નાકનો વ્યાધિ હોય, જેને સળેખમ મધું હોય, જેને માથાનો કદો હોય તે માણસ જે હંમેશાં બે વખત નાકથી પાણી ચડાવે તો તેને ધણો જ ફાયદો થશે. એક નસકોરું બંધ કરી બીજે નસકોરેથી પાણી ચડાવી શકાય અને પછી બંધ કરેલા નસકોરેથી કહાડી શકાય. વળી બન્ને નસકોરેથી પાણી ચડાવી મળેથી પણ કહાડી શકાય. નાક બીજી રીતે સાફ હોય, તો નાકથી ચડાવેલું પાણી પેટમાં જાય તેથી જરા ચે હર ખાવા જેવું

નથી. નાકમાં પાણી ચડાવી તેને સાફ રાખવાની ટેવ ધણી સરસ છે. જેને પાણી ચડાવવાની કળ ન આવડે તે નાકની પીચકારી મેળવી, પાણી ચડાવી શકે છે, પણ ખે ચાર વખત પ્રયત્ન કરવાથી પાણી ચડાવવાની કળ તરત આવડી જશે. આ બાણી લેવું એ દરેક માણસને જરૂરનું છે, કેમકે માથાના બાધિ આવા સહેલા ઉપાયથી ધણી વેળા તરત અંધ થઇ શકે છે. નકિથી ખરાબ વાસ આવતી હોય, તો પણ આ ઇલાજ કામનો છે. કેટલાકને નકિથી છોડા પડે છે, તેને સાર નકિથી પાણી ચડાવવાની ક્રિયા એ રામબાણુ છે.

૧૮. તરત દસ્ત લાવવાને સાર પુરૂંથી પાણીની પીચકારી લેવા જેવો બીજો એક ઇલાજ નથી. ધણું દહેનિ સાર જ્યારે બીજા ઇલાજ કામ કરતા નથી, ત્યારે આ ઇલાજ કામ કરે છે. આ ઇલાજથી મળ તદ્દન સાફ થઇ જાય છે અને શરીરમાં નવું ઝેર જામતું નથી. જેને બાદી હોય, વા હોય, હોજરીના બિઆડથી થયેલું કંઇ પણ દર્દ હોય, તેણે પુરૂંથી બે રતલ પાણીની પીચકારી લઇ જેવી, એટલે તરત પારખું થઇ રહેશે. આ વિષય ઉપર એક માણસે પુરતક લખેલું છે. પોતે ધણા આસડો કરવા છતાં અદ્ધજમીમાંથી મુક્ત થતો જ ન હતો, શરીર નખાઇ ગયું હતું અને પીળા થઇ ગયો હતો; પીચકારી શરૂ કર્યા પછી તેની જૂખ ઉધડી અને થોડી મુદતમાં તેની તબિયત ધણી જ સરસ થઇ. કમળા જેણે દર્દ પીચકારીથી તરત નાબૂદ કરી શકાય છે. વધુ વખત પીચકારી લેવી પડે, તો ઠંડા પાણીથી લેવી એ ઠીક છે. ગરમ પાણીની પીચકારી વારંવાર લેવાથી નળગાઇ આવવાનો સંભવ રહે છે; પણ એ દોષ પીચકારીનો નથી.

૧૯. ક્યુની લખે છે કે હોજરીનો તાપ હોજરીને ઠંડક આપવાથી મટે છે, અને તેટલા સાર તેણે એમ બતાવ્યું છે કે હોજરીને તથા હોજરીની આસપાસના ભાગને ઠંડક મળે તેવા સારી રીતે ઠંડા પાણીના બાથ લેવા. તેવા બાથ સગવડતાથી લેવાય તેને સાર તેણે ખાસ ટીનના બાથ બનાવ્યા છે; પણ આપણે તેના વિના ચલાવી શકીએ તેમ છીએ.

૨૦. છત્રિય ઇંચના કે તેથી નાના-મોટા પુરુષ કે સ્ત્રીના કદના પ્રમાણમાં પતરાંના ટળ-લંગ્રોળ વાસણો આવે છે તે ક્યુની બાથ લેવાને સાર બસ છે. તેવા ટળને પોણે ભાજે ઠંડા પાણીથી ભરતું અને પછી તેમાં

હદીને એવી રીતે બેસાડવો કે તેના પગ બહાર એક પાટલી ઉપર રહે અને ધડ પાણીની બહાર રહે, કુંટીથી સાથળ સુધીના ભાગ જ પાણીમાં રહે. હદીએ પાણીમાં તદન નમદયામાં બેસવું જોઈએ. ઠંડક લાગે તો પગે અને ધડ ઉપર કામળા દાંડવી. પહેરણુ કે કપડાંને પહેરી શકે છે અને તે પાણીની બહાર રાખી શકાય છે. આ બાથ અનવાળું, હવા અને તડકો આવી શકે અને લેતી વખતે આવે એવી કાટડીમાં લેવો જોઈએ. હદી ટબમાં બેઠા પછી પોતે પેડુ ઉપર પાણીની અંદર એક નાના ખડખડાક રૂમાલ વતી હળવેથી ધસે અથવા બીજા પાસે ધસાવે. આ પ્રમાણે તે બાથ પાંચ મિનિટથી ત્રિશ મિનિટ લગી કે વધારે વાર સુધી લઇ શકાય છે. તે બાથથી કેટલીક વેળા તાકાલિક અસર થાય છે. હદીને બાદી હોય તો એકદમ વા સરવા લાગે છે અથવા ઓડકાર આવે છે. જો તાવ હોય તો શીશીમાંનો પારો પાંચ મિનિટ બાથ લીધા પછી એક બે ડીઝી કે વધારે જરૂર ઉતરશે. તેથી દસ્ત સાફ આવશે. થકિલા માથુસનો થાક ઉતરશે. જેને મુદલ ઉંઘ ન આવતી હોય તેનું મગજ શાંત પડશે અને ઉંઘ આવશે. જેને બહુ ઉંઘ હશે તે જાગ્રત થશે અને તેનામાં ચેતન આવશે. આમ ઉપરથી જણાતાં પરસ્પર વિરોધી પરિણામો આવી શકે છે. આનું કારણ ઉપર આવી ગયું. બહુ આળસ અથવા બહુ જાગૃતિ એ એક જ કારણના જૂદાં પરિણામો છે—તેમાં વિરોધ માત્ર દેખીતો છે. અતિસાર—હાથધોણું અને બંધકાશ—પાથખાનું ન આવવું કે ઓછું આવવું—એ બન્ને અપચાનાં પરિણામ છે. કેટલાકને કમજોરતા થશે તો કેટલાકને હાથધોણું થશે. બન્નેની ઉપર બાથની ઘણી જ સરસ અસર થાય છે. ઘણા જૂના હરસ તે આવા બાથથી અને તેની સાથે ખેરાક વિગેરેના ઉપચારથી બંધ થઈ શકે છે. મોળ આવતી હોય તે માથુસ આ બાથ શરૂ કરશે, તો તરત ઘણે ભાગે મોળ બંધ થશે. નબળા માથુસો આ બાથ લેવાથી તાકાદવાન થાય છે. ઘણાઓને સંધિવા આ બાથથી મટેલો છે. રકતસ્રાવને સાર આ બાથ સરસ છે, તેમ જ લોહીબિગાડમાં પણ તે ઉપયોગી છે. માથું કુખવું હોય તે માથુસ આ બાથ લેશે તો તેનો દુખાવો તરત હળવો પડશે. કપુની પોતે તો આ બાથને કેન્સર જેવા લયંકર રોગોમાં પણ અમૂલ્ય ગણે છે. હમેલવાળી ઓરત આ બાથ લે, તો તેને બાળકની ઉત્પત્તિ વેળા થોડું દુઃખ વેઠવું પડશે. આ બાથ બાળક, જીવાન, છુટ્ટા, સ્ત્રી, પુરુષ, બધાં લઈ શકે છે.

૨૧. આ ઉપરાંત બાથ લેવાની બીજી યુક્તિ છે. તે કેટલાંક દર્દોને સાર અકસીર ઇલાજ છે. તે 'વેટ શીટ પેક' કહેવાય છે. તેનો તરબુચો બીજવેલા ઓછાડનું બંધન એમ થાય. તે બાથ લેવાની આ રીત છે. માથુસ ચતો સૂઈ શકે એટલું લાંબું એક ટેબલ કે પાટ અને લાંસુધી ખુલ્લી હવામાં મોઢવવી. તેની ઉપર ચાર અથવા તો હવાના પ્રમાણમાં વધારે—ઓછી કામળો લટકતી પાથરવી. તેની ઉપર જડા બે મોટા સાફ ઓછાડ ઠંડા પાણીમાં બરાબર બીજવી નિતારીને પાથરવા. માથા તરફ એક તકીઓ કામળ નીચે મૂકવો. પછી દર્દીને નામ કરવો. કેડે બહુ નાનો રમાલ કે કડકો વીંટવો હોય તો વીંટી શકે છે. ઉપર મુજબ તૈયાર કરેલી ચાદરની વચ્ચે તેને ચતો સૂવાડવો. બન્ને હાથ બાજુએ રાખવા અને બન્ને મેરથી કામળ તથા ચાદર તેના શરીર ઉપર એક પછી એક લપેટી લેવા. પછ તરફનો ભાગ પછ ઉપર બરાબર લપેટવો. તડકો હોય તો દર્દીના મોં અને માથા પર બીજવેલા રમાલ લપેટવો. નાક હંમેશાં છૂટું રાખવું. દર્દીને એક પળ વાર ચમકી લામશે, પછી બહુ આરામ લામશે અને શરીરને સારી લાગે તેવી ગરમી થશે. આવી સ્થિતિમાં દર્દી પાંચ મિનિટથી એક કલાક સુધી કે વધારે વાર રહી શકે છે. છેવટે તેને ગરમી એટલી થાય છે કે પસીનો છૂટે છે. ઘણી વેળા દર્દી આવી સ્થિતિમાં સૂઈ જાય છે. દર્દી બીની ચાદરમાંથી નિકળે એટલે તેને ઠંડા પાણીથી નવડાવવાની જરૂર છે. ચામડીનાં અનેક દર્દો ઉપર આ ભારે ઇલાજ છે. ખુજલી, હાદર, અળાઇ, અછબડા, શીતળા, સાધારણ ગુમડાં, તાવ વિગેરે દર્દોમાં આ ચાદરબંધન ઘણું ગુણુ કરે છે. શીતળા ગમે તેવા લમકર હોય, તોપણ આ ઉપચારથી ઘણું ભાગે નાશૂદ થઇ શકે છે. શીળસ થયું હોય તો એક કે બે વખત આવા બાથ લેવાથી મટી જાય છે. આ બાથ લેતાં—લેવડાવવાનું દરેક જથ્થુ ઘણી સહેલાઇથી શીખી શકે છે, અને બધા જાતિજનુલવે તેની કિંમત આંકી શકશે. આ બાથમાં ચાદરમાં બધો ચામડીનો મેલ ભરાઇ આવે છે, એટલે એક વખતે વપરાયેલી ચાદરને ઉકળતા પાણીમાં ખૂબ ધોયા વગર તે જ દર્દીને સાફ કે બીજને સાર કદિ ન વાપરવી જોઇએ.

૨૨. છેવટમાં ઉપરના પાણીના ઉપચારો વિષે એટલું યાદ રાખવાની જરૂર છે કે તે બાથ એકલા અપાતા હોય અને ખોરાક કસરત વિગેરેની સંભાળ ન રાખી હોય, તો તેનો પૂરો કે બિલકુલ ગુણુ માલમ પડે નહિ.

સંધિવાવાળો માણસ ક્યુની બાથ અથવા ચાદરબંધન લે પણ ખોરાક ન ખાવાનો બાથ, ખુલ્લી હવા ન લે, મંદકીમાં પડ્યો રહે અને શરીરને કસરત ન આપે તો એકલા બાથથી આરામ મેળવનાર નથી. તંદુરસ્તીના બીજા બધા નિયમો પાળવાની સાથે જ પાણીના ઉપચાર મદદગાર થઈ શકે છે. જો બીજા નિયમો પળાતા હોય, તો પાણીના ઉપચારથી ફદી અપાટાભેર સાજો થાય છે, એમાં જરા યે શંકા નથી.



૧૫. માટીના ઉપચાર.



૧. માટીના ઉપચાર કેટલીક આગતમાં ઘણા ચમત્કારિક જોવામાં આવ્યા છે. આપણા શરીરનો મોટો ભાગ માટીનો બનેલો છે, એટલે માટીની અસર આપણા ઉપર થાય એ નવાઈની વાત નથી. માટીને બધા લોકો પવિત્ર માને છે. દુર્ગંધ મટાડવાને સારૂ માટીનો લેપ જમીન ઉપર કરીએ છીએ, સડેલાં ઉપર માટી ઢાંકીએ છીએ, હાથ ખરડાયેલા હોય, તો માટીથી ધોઈ પવિત્ર કરીએ છીએ. ગુણ લાગેમાં પણ માટી ચોળીને પવિત્ર થવાય છે. જોગી લોકો શરીરે માટીનો લેપ કરે છે. આ મુલકના દેશી લોકો ગુમડાંઓ ઉપર માટીનો ઉપયોગ કરે છે. પાણીને સાફ કરવા સારૂ આપણે તેને રેતીમાંથી કે માટીમાંથી ગાળીએ છીએ. છેવટમાં મુડાં પણ માટીમાં દાટવાથી હવામાં બગાડ કરી શકતાં નથી. આવો માટીનો દેખીતો મહિમા છે એમ આપણે જોઈએ છીએ. એ ઉપરથી અપણે સાધારણ અનુમાન કરી શકીએ કે માટીમાં કેટલાક ખાસ અને ઉત્તમ ગુણો હોવાનો સંભવ છે.

૨. કંયુનીએ જેમ પાણી ઉપર ઘણા વિચાર કરી કેટલુંક બહુ ઉપયોગી લખાણ કર્યું છે, તેમ જુસ્ત નામના એક જર્મને માટી ઉપર લખ્યું છે. તે એટલે સુધી વિચાર બતાવે છે કે માટીના ઉપચારથી અસાધ્ય રોગે મટી શકે છે. તે એમ કહે છે કે એક વેળા તેની નજીકના ગામમાં કોઈ માણસને સાપ કરજો, તે માણસને ઘણાએ તો મૂએલો માન્યો; પણ એ ગામના કોઈએ જુસ્તની સલાહ લેવાનું કહ્યું, અને તેમ કરવામાં આવ્યું. જુસ્તે તે માણસને માટીમાં દાલ્યો અને થોડી વારમાં તે માણસને શુદ્ધિ આવી. આ બનાવ ન બનવા જોવા નથી. જુસ્તને ખોટું લખવાનું કારણ નથી. માટીમાં દાટવાથી ઘણી ચરમી છૂટે એ તો દેખીતું છે. માટીમાં રહેલા પણ અદૃશ જંતુઓએ શરીર ઉપર શું કામ કર્યું, તે આપણને જાણવાનું સાધન નથી; પણ માટીમાં ઝેર

વિગેરે ચૂસી લેવાની શક્તિ છે એમ તો જણાય છે. છતાં જુસ્સે લખ્યું એ ઉપરથી બધા સાપના કર્યા માટીથી ઉઠી શકે એમ કહેવાનો હેતુ નથી; પણ એવે સમયે માટીનો ઉપચાર કરવો એ જરૂરનું છે. ભમરી અને વીંછી વિગેરેના ડંખને સાર માટીનો ઉપયોગ કરવાની વાત વધારે માન્ય ગણાયે. આવા ડંખ ઉપર તો મેં પોતે પણ અજમાયેશ કરેલી છે, અને તેથી તરત આરામ થયેલો જણાયો છે. આવે સમયે માટીને ઠંડા પાણીમાં પલાળી તેની કઠણ લોપરી મૂકવામાં આવે છે અને પછી પાટો બાંધી લેવાય છે.

૩. નીચેના દાખલા વિષે મને જાતિઅનુભવ છે:-

(૧) મરડો થયેલાને પેડુએ માટીની લોપરી બાંધવાથી એ ત્રણ દિવસમાં મરડો નાબૂદ થયેલો છે. માથાના દુખાવામાં માટીની લોપરી માથે મૂકવાથી તાત્કાલિક આરામ થયો છે.

(૨) આંખનો કઠો હોય છે, સારે આંખ ઉપર જ માટીની લોપરી મૂકવાથી કઠો મટે છે.

(૩) મૂઠા વાગ્યો હોય અને સોજો ચડે અથવા ન ચડે પણ માટીની લોપરીથી દુખાવો અને સોજો હોય તો સોજો મટે છે. ધણી વખત ઉપર ડું પોતે ફુટસોલ્ટ વિગેરે લેતો, સારે જ સાજો રહી શકતો. ૧૯૦૪ ની સાલમાં માટીની અકરીરતાની મને ખબર પડી, સારથી ફુટસોલ્ટ વિગેરે મથું-તે કોઈ દિવસ લેવું પડ્યું નથી.

(૪) જેને બંધકાશ રહે છે તેને સાર પેડુ ઉપર માટીની લોપરી બારે અસર કરતી જોવામાં આવે છે. પેટમાં દુખાવો હોય તે માટી બાંધવાથી નરમ પડે છે. અતિસાર હોય તો તે પણ માટીના બંધાણથી મટે છે. સખ્ત તાવવાળાને પેડુએ અને માથે માટી બાંધવાથી તેનો વાત એક બે કલાકમાં જ ઓછો થશે.

(૫) ગુમડાં, ખસ, દાદર વિગેરે ઉપર માટીની લોપરી ધણી વેળા બહુ સારી અસર કરે છે. ગુમડાંમાંથી રસી ઝરે તે પછી માટી ઓછી ઉપયોગી હોય એમ જોવામાં આવે છે.

૪. દાઝેલા માણસને તરત માટીની લોપરી લગાડવાથી તેની બગતરા બંધ થાય છે અને તેને સોજો ચડતો નથી, હરસ થયેલાને માટીનું બંધાણ

ફાયદો કરે છે. હમ પડવાથી ઘણી વેળા હાથ-પગ લાલચોળ થઇ મૂઝાવે છે. તેની ઉપર માટીની લોપરી અસર ક્યાં વિના રહેતી જ નથી. ખરજવા ઉપર માટી ગુણકારી જોવામાં આવી છે. દુખતા સાંધા ઉપર માટી લગાડવાથી તરત ફાયદો આપે છે.

૫. આમ માટીના ઘણા પ્રયોગો અજમાવતાં મને જણાયું છે કે માટી એ ધરમથુ ઉપચાર તરીકે અમૂલ્ય વસ્તુ છે.

૬. બધી માટી સરખા ગુણવાળી જોવામાં આવતી નથી. રાતી માટી વધારે અસરકારક માલમ પડી છે. માટી હંમેશાં ચોક્ખી જગ્યાએથી ખોદી કઢાડવી જોઈએ. જો માટીમાં છાશુ વિગેરેનો ભેદ હોય તો નહિ વાપરવી જોઈએ. તે બહુ ચીકણી પણ ન હોવી જોઈએ. થોડી રેતાળ અને થોડી ચીકણી માટી સરસ ગણાય. તેમાં ખડ, મૂળિયાં વિગેરે ન હોવાં જોઈએ. માટીને ત્રીણી ચાળણીમાં ચાળી લેવી એ કેટલીક વખત ઉપયોગી છે. માટીને હંમેશાં ઠંડા પાણીમાં ભીંજવી જોઈએ. આટો બાંધીએ અને તે જટલો કંઠણુ રહે છે તેટલી માટી પણ કંઠણુ હોવી જોઈએ. ઘણે જાગે તો તેને આર વિનાના ત્રીણા સાફ કપડામાં બાંધી તેનો ઉપયોગ લોપરીની માફક જરૂર જણાતી જગ્યાએ કરે. માટી શરીર ઉપર સૂકાઈ જવા આવે તે પહેલાં લઇ લેવી. સાધારણ રીતે બેથી ત્રણ કલાક સુધી એક લોપરી ચલે છે. વપરાયેલી માટી ફરીથી નહિ વાપરવી જોઈએ, વપરાયેલું કપડું જો તેમાં પર વિગેરે ન હોય તો ઘોષને પાછું વાપરવામાં બાધ નથી. મેકુ ઉપર માટી મૂકી હોય ત્યારે લોપરી ઉપર એક ગરમ કપડું મૂકવું અને પછી તેની ઉપર પાટો બાંધવો. દરેક માણસ એક ડબ્બામાં માટી ભરીને રાખી મૂકે તો જ્યારે તેનો ઉપયોગ કરવો હોય ત્યારે થઇ શકે અને અણીને વખતે શેઠવા ન જવું પડે.

૭. વીંછીના ડાંખ વિગેરે ઉપર માટી જેમ તરત મૂકવામાં આવે તેમ વધારે ફાયદો કરે છે.



૧૬. તાવ અને તેના ઇલાજ.



૧. તાવની ઉત્પત્તિ ધણે ભાગે હંમેશાં હોજરીની ખરાબીમાં હોય છે; એટલે પ્રથમ ઉપાય તદ્દન ઉપવાસ કરવાનો હોવો જોઈએ. નળળા માથુસ. અથવા તાવવાળા માથુસ ન ખાય, તો વધારે નળળા થાય એ તદ્દન વહેમ છે. જેટલો ખોરાક પચી તેનું લોહી થઈ શકે તેટલો જ કામનો છે, બાકીનો પેટમાં સીસાની જેમ રહે છે. તાવવાળા માથુસની હોજરી ધણી જ મંદ ચાલે છે, તેની જીભ કાળી કે સફેદીવાળી રહે છે, હોઠ સૂકાયેલા રહે છે. આવી સ્થિતિમાં એ માથુસ શું પચાવી શકે ? તેને ખાવાનું આપીએ, તો જરૂર તેનો તાવ વધે. ખાવાનું તદ્દન બંધ કરવાથી હોજરીને પોતાનું કામ કરવાની તક મળે છે; માટે તેને ઉપવાસ એક કે વધારે દિવસનો કરાવવો. દરમિયાન અને પછીથી પણ દર્દીને કપૂની ખાથ દેવા. ઓછામાં ઓછા બે તો હંમેશાં લેવા જ જોઈએ. ખાથ ન લેવાતા હોય તે વખતે પેટ ઉપર માટીનું બંધાણ કરવું. માથું દુખે કે બહુ ગરમ હોય તો માથા ઉપર પણ માટીનો પાટો મૂકવો. દર્દીને ઢાંકેલા પણ જેમ અને તેમ ખુલ્લી હવામાં રાખવો અને ખાવાનું શરૂ કરવાનો વખત આવે, ત્યારે તેને ગરમ કે ઠંડું નારંગીનું પાણી આપવું. નારંગીને દાખી તેનો રસ કઢાડી ગાળી લેવો અને તેમાં જેટલું જોઈએ તેટલું ઉકળતું કે ઠંડું પાણી નાખવું. બનેલાં સુધી તેમાં સાકર ન નાખવી. આ નારંગીના પાણીની અસર બહુ સરસ થશે. જો દર્દીના દાંત ન અંબાઇ જતા હોય અને લઈ શકે તો ઉપર પ્રમાણે બનાવેલું લીંછનું પાણી આપવું. પછી બીજી ટંકે તે એક કે અર્ધ કેળું ખૂંચી છૂંદેલું લઈ શકે છે. કેળાને છૂંદીને તેમાં એક ચમચી ઓલીવ અને અર્ધી ચમચી કે એક ચમચી લીંછનો રસ નાખવો. ત્રણેને સારી પેઠે મેળવી દર્દીને આપવાં. તરસ લાગે તો ઉકાળેને ઠારેલું પાણી અથવા લીંછનું પાણી પીવા આપવું. વગર ઉકાળેલું પાણી કદિ ન આપવું. ઠંડું પાણી આપવું તે પણ ઉકાળાને ઠારેલું હોવું જોઈએ.

૨. દર્દીએ કપડાં બહુ ઓછાં પહેરવાં અને તે હંમેશાં બદલવાં જોઈએ. ઓઢેલું સારી પેઠે હોય એટલે કપડાં બહુ પહેરવાની જરૂર રહેતી નથી. આવી જાતના ઉપચારથી ટાઇફોઇડ શીવર જેવા સખ્ત તાવવાળા માણસો તદ્દન સાજા થયા છે એટલું જ નહિ, પણ તેઓ ઘણી સરસ તંદુરસ્તી હાલ ભોજવે છે. કિવનિન વિગેરે દવા લેનારા માણસો સાજા થયેલા દેખાય છે, છતાં બીજાં દર્દીથી પીડાય છે. મુખ્યત્વે કરીને 'મૅલેરિયા' શીવર વાળા દર્દીઓ કિવનિનથી સાજા થતા મનાય છે, પણ તેઓને મૅલેરિયા તદ્દન ભાગ્યે જ છેડે છે; પણ ઉપર પ્રમાણે કુદરતી ઇલાજ લેનાર મૅલેરિયાના દર્દીઓને પણ તદ્દન સાજા થયેલા મેં જોયા છે.

૩. તાવની વખતે દૂધ ઉપર ઘણા બહુ આધાર રાખે છે; પણ મારે અનુભવ એમ સૂચવે છે કે તાવની શરૂઆતમાં દૂધ દેવું એ નુકસાન કરનારું છે, તે પચાવવું પણ ભારે યાદ પડે છે. દૂધ આપવું જ ઘટે તો ઘઉંની કાંશીની સાથે કે થોડા ચોખાના લોટની સાથે પાણી નાખી પકવી આપવું એ સલાહકારક જણાય છે; પણ હઠીલા કે સખ્ત તાવમાં તો તેવી રીતે પણ દૂધ ન આપી શકાય. તેવે વખતે લીંચુનું પાણી એ ચમત્કારી વસ્તુ અનુભવી છે, અને જ્યારે દર્દીની જીભ સાફ હોય ત્યારે તેને કેળાંના ખોરાકથી શરૂઆત કરવી જોઈએ. કેળું પણ ઉપર બતાવ્યા પ્રમાણે બનાવીને જ આપવું જોઈએ. દર્દીને દસ્ત ન આવે તો રેચ આપવાને બદલે થોડા ટંકણખાર નાખી ગરમ પાણીની પીચકરી દેવાથી પેટ સાફ થશે, અને તે પછી ઓશીવ ઓપલવાળા ખોરાક પેટ સાફ લાવશે.



૧૭. કબજ્યાત-સંમહણી- મરડો-હરસ.



૧. આ લેખમાં ચાર દર્દ સાથે આપ્યાં છે, કારણકે એ ચારે દર્દને અરસપરસ નિકટ સંબંધ છે; અને દવા વિનાના આપણા ધલાજ ચારેને સાર લગભગ એક જ છે. જ્યારે હોજરી ઉપર ધણો ભાર આવી પડે છે, ત્યારે કેટલાકને તેના શરીરના બંધારણ પ્રમાણે કબજ્યાત થાય છે; એટલે દરત નિયમસર કે બરોબર આવતો નથી અને આવે છે, ત્યારે કરાંજીવું પડે છે. આમ લાંબો વખત આવે તો લોહી પડે છે. તેમાંથી કોઇ વેળા આમણુ છટકે છે અને કોઇ વેળા હરસ થઇ આવે છે; વળી કોઇને એકદમ દરત થઇ આવે છે. બે દરત ધણા થાય અને હંમેશાં વારંવાર તથા થોડા થમા કરે તો તે સંમહણી કહેવાય છે. કોઇને મરડો થાય છે, ત્યારે જગસ પડે છે અને પેટમાં દુખાવો રહે છે.

૨. દરેક દર્દવાળા દર્દને જૂખ ઓછી જ લાગે છે; શરીર શીકડું પડે છે, તાકાદ ઝાય છે, અને શ્વાસમાં બદબો રહે છે; જીભ બગડેલી હોય છે. કેટલાકનું માથું દુખે છે, અને કેટલાકને બીજાં દર્દો પણ ઉપડે છે. કબજ્યાત એ એવું સાધારણ દર્દ છે કે તેને સાર સેંકડો દવાઓ અને ફાકીઓ બન્યાં છે. મધર્સી સીંગલ સીરપ, ફૂટસોલ્ટ વિગેરે દવાનું મુખ્ય કામ જ કબજ્યાત મટાડવાનું છે, અને કબજ્યાત મટતી લાજવાથી હજારો માણસો આવી દવાની પાછળ હોરાન થાય છે. સાધારણ હજીમ કે દાકતર તરત જ કહેશે કે કબજ્યાત વિગેરે દર્દોનું જૂખ બદલજી છે, અને તેઓ એમ પણ કહેશે કે બદલજીમાં કારણ દૂર કરવામાં આવે તો દર્દ જાય. તેઓમાં જે પ્રામાણિક હોય છે તે ચોકખું કહે છે કે અમારા દર્દી પોતાની કુટેવો ઊડવા માગતા નથી અને દર્દ મટાડવા માગે છે, તેથી અમારે ફાકીઓ, ચૂણી અને ક્વાથો આપવા પડે છે. હાલની બહેરબગેરોમાં તો એમ પણ કહેવામાં આવે છે

કે અમારી દવા ખાનારને ખોરાકમાં કે પોતાની આદતોમાં કંઈ ફેરફાર કરવાની જરૂર પડશે નહિ; તેઓ માત્ર દવા લેવાથી જ સાબ થઈ જશે ! ઉપર પ્રમાણેની જાહેરખબર દર્શાવે છે. જીવાળ વિગેરેની અસર હંમેશાં મોટી છે. હલકામાં હલકા જીવાળો પશુ કળજ્ઞાત મટાડી શરીરમાં ખીજાં એર ઉત્પન્ન કરે છે. જીવાળ લઈને પશુ જો માણસ પોતાની આગલી કુટેવ છોડી ફરી જીવાળ ન લેવો પડે એમ રાખે, તો વખતે લીધેલા જીવાળનો કંઈક ફાયદો પશુ ઉઠાવે. જો કુટેવો જારી જ રાખે તો તેને કળજ્ઞાત, સંમહુણી કે એવું કંઈ ન રહે, તો એ સિવાય ખીજાં કાંઈ નવું કંઈ જરૂર થાય.

૩. હવે આપણે ઉપલાં દર્દોના ઉપાય તપાસીએ. પ્રથમ ઉપાય તો એ છે કે તે દર્દોવાળા માણસે ખોરાક ઘટાડવો. બહુ ભારે ખોરાક એટલે કે બહુ લી, સાકર અને કઢેલ દૂધવાળા ખોરાકો ન લેવા. ખીડી, ફાર, ભાંજ-વિગેરેનું બચન હોય, તો તે છોડવું જ જોઈએ. મેંદાની ચાટણી ખાવાની ટેવ હોય તો તે તજવી. ચ્લા, કોંશી કે કોકો તજવો. ખોરાકમાં લીલો મેવો સુખ્યપણે લેવો અને તેની સાથે શુદ્ધ આલીવ આપવું.

૪. ઇલાજની શરૂઆત કરતાં જનિય કલાકનો ઉપવાસ કરવો. દરમિયાન તેમ જ તે બાદ માટીના પાટા સૂતી વેળા પેકુએ ચૂકવા, અને દિવસના ક્યુની બાથ એકથી બે લેવા. હંમેશાં ઝોઝામાં ઝોઝા બે કલાક ચાલવું. આટલું કરનારને તરત ફાયદો થશે તેમાં જરા પશુ શંકા નથી. આવા ઇલાજથી સખ્ત ઝાડો, સખ્ત કળજ્ઞાત, સખ્ત મરડો અને સખ્ત જૂના હરસ મટેલા મેં જોયા છે. હરસની બાબતમાં એટલું કહેવાની જરૂર છે કે હરસના મસા ઉપરના ઇલાજથી નાબૂદ થતા નથી; પશુ હરસ મુદ્દલ ઇલાજ દેતા નથી, અને મસાની હાજરીની માણસને ખબર પશુ રહેતી નથી. મરડો થયો હોય તેણે એટલું બાદ રાખવાની જરૂર છે કે જ્યાંસુધી જળસ કે લોહી પડતાં હોય ત્યાંસુધી બિલકુલ ખોરાક ન લેવો, અને જ્યારે કંઈ પશુ લેવા જેવું લાગે, ત્યારે ઉકળતા પાણીમાં નારંગીનો ગળણીમાંથી ગાળેલો રસ પીવો. આમ કરવાથી સખ્તમાં સખ્ત મરડો ઝોઝામાં ઝોઝી મુદ્દતમાં બંધ થશે અને દર્દી ઇલાજ ભોગવશે નહિ. મરડાને વખતે બહુ સખ્ત આંકડી આવતી હોય, તો એક બાટલીમાં ખૂબ ગરમ પાણી નાખી તેનો અથવા

ધગાવેલી ઇંટનો શેક પેટ ઉપર કરવાથી આંકડી મટશે. હૃદીને ખુલ્લી હવાની જરૂર જેમ હમેશાં છે, તેમ આ હૃદીમાં પણ છે.

૫. કબજાતને સારૂ નીચે જણાવેલો મેવો ખાસ ગુણકારક ગણાય છે. અંજીર, કેચ પ્લમ્સ, મસકાટેલ રેઝન (ગોટી દ્રાક્ષ), કાળી દ્રાક્ષ, નારંગી અને લીલી દ્રાક્ષ. આનો અર્થ પણ એમ નથી કરવાનો કે ભૂખ ન હોય તોપણ આ મેવા તો લેવાય જ. આંકડીને વખતે, મોં ખરાબ હોય એવે સમયે તો આ મેવા પણ તુકસાન કરનારા છે. જ્યારે ખાવાની જરૂર જણાય તે વખતે ઉપરના મેવા કબજાતને વધારે ગુણકારી છે એટલું જ ઉપરના વાક્યમાંથી સમજવાનું છે.



૧૮. ચેપી રોગો-શીતળા.

૧. શીતળા નિકળવાથી આપણે એટલા તો ભય પામીએ છીએ કે તે વિષે સંકટો વહેમો ચાલી રહ્યા છે. હિંદુસ્થાનમાં તો શીતળાની ખાસ દેવી જ ઠરાવી છે, અને તે દર્દી આવત અસંખ્ય માણસો માનતા લે છે. આ દર્દીની ઉત્પત્તિ બીજા દર્દીની પેઠે લોહીબિગાડમાંથી થાય છે; અને લોહીબિગાડ હોજરીના તાવથી થર થાય છે. શરીર પોતાનામાં ભરાયેલું એર શીતળા વાટે બહાર આવે છે. શીતળાથી ડરવાની કંઈ જ જરૂર નથી. જો શીતળા ચેપથી લાગુ જ પડતા હોત તો જેટલા માણસો શીતળાવાળા દર્દીના છૂટથી સ્પર્શ કરે તેને શીતળા થવા જ જોઈએ, પણ આપણે જોઈએ છીએ કે તેવું કંઈ થતું નથી; એટલે જો કે શીતળાના ચેપનો ભય રાખવાની જરૂર નથી, તોપણ સાવચેતીની જરૂર છે. શીતળાથી ચેપ લાગતો જ નથી એમ એકાએક ન કહેવાય. જેનું બદન તે ચેપ લેવા યોગ્ય થઈ ગયું છે તેવો માણસ જો શીતળાથી પીડાતા દર્દીના સ્પર્શ કરે તો તેને જરૂર ચેપ લાગે; અને તેથી જ શીતળા જ્યાં નિકળે ત્યાં ઘણાં માણસો એકી વખતે તેનાં ભક્ષ થઈ પડે છે. આ પ્રમાણે સ્પર્શ-ચેપ લાગે છે તે ઉપરથી ગોશીતળાનો ચેપ લગાડવામાં આવે છે, અને માણસોને મનાવવામાં કે ભગાવવામાં આવે છે કે ગોશીતળા કહડાવવાથી નિર્દોષ શીતળા નિકળે છે અને તેથી શીતળાનો નોંઝ થતો અટકે છે.

૨. ગોશીતળાનો અર્થ એ છે કે ગાયના આંચળને શીતળાનો ચેપ જાગાડી તે ચેપમાંથી રસી નિકળે છે તે રસી ચામડી વાટે આપણા શરીરમાં દાખલ કરી આપણને શીતળા કહડાવવા, જેથી આપણે મહા શીતળામાંથી ઉગરીએ. પ્રથમ એમ મનાતું કે આવા શીતળા એક વખત કહડાવવાથી માણસને પછી નિકળતા નથી. અનુભવે જોયું કે ગોશીતળા કહડાવેલા માણસો પણ ઘાંબી મુદત મુકત રહેતા નથી, તેથી એમ દરાવ્યું કે અમુક મુદતે તો ગોશીતળા ફરી વાર પણ કહડાવવાની જરૂર છે. હવે એવો ધારો

છે કે જ્યારે જ્યારે અમુક જગ્યાએ શીતળા ફાટી નિકળે, સારે તે લાગના બધા માણસોએ પહેલાં કહડાવ્યા હોય કે ન કહડાવ્યા હોય, તોપણ ગોશીતળા કહડાવવા. આમ ઘણા માણસો પાંચ છ વખત કે તેથી પણ વધારે વખત ગોશીતળા કહડાવેલા જોવામાં આવે છે.

૩. ગોશીતળા એ મહા જંગલી રિવાજ છે એમ જણાય છે. આ જમાનામાં ચાલતા વહેમોમાં આ એક ઝેરી વહેમ છે, અને તેના જેવા વહેમો તો જંગલી મણ્ડાતા માણસોમાં પણ જોવામાં આવતા નથી. જેની ઇચ્છામાં આવે તે માણસ ગોશીતળા કહડાવે એટલેથી આ વહેમના હિમાયતીઓને સંતોષ થતો નથી; તેઓ બધાની ઉપર તેમ કરવાની ફરજ પાડે છે. જેઓ ન કહડાવે તેમના ઉપર કાયદાપૂર્વક કામ ચલાવવામાં આવે છે અને તેમને સખ્ત સજા મળે છે. ગોશીતળાની શોધ ૧૭૬૮ ની સાલમાં થઈ છે, એટલે એ કંઈ જૂનો વહેમ નથી. તેટલી મુદતમાં લાખો માણસો તેના ભોગ થઈ પડ્યા છે. જેઓને ગોશીતળા કહડાવવામાં આવે છે, તેઓ શીતળામાંથી બચ્યાં ગણવામાં આવે છે. આવું માનવાને સાર જરા થે સળગ કારણ નથી. ગોશીતળા ન કહડાવત તો ભારે શીતળા નિકળત એવું કોઈ કહી શકતું નથી; ઉલટું કહડાવેલને શીતળા નિકળવાના તો અસંખ્ય દાખલા મળી આવે છે. નહિ કહડાવેલને શીતળા થવાના દાખલા ઉપરથી એમ કહેવાય જ નહિ કે જો તે માણસ કહડાવત તો પોતે શીતળાથી મુક્ત રહેત.

૪. ગોશીતળા એ મહા મદો ઉપચાર છે. માયના શીતળાનો ચેપ આપણને લગાડવામાં આવે છે એટલું જ નહિ, પણ માણસોના શીતળાનો ચેપ પણ લગાડવામાં આવે છે. સાધારણ રીતે રસીને જોઈ કેટલાક ઉલટી કરે છે. રસી જો હાથે લાગે, તો તેઓ સાચુ વતી હાથ ધૂએ છે. રસી ખાવાનું કોઈ આપણને કહે, તો આપણને તેની વાત ઉપરથી ઓકારી છૂટશે. અને એવી મરકરી પણ કોઈ માણસ કવખતે કરે, તો આપણે તેની સામે લડવા તૈયાર થઈશું. એમ છતાં ભાગ્યે જ કોઈએ વિચાર કર્યો હશે કે આપણે ગોશીતળા કહડાવીને રસી એટલે સડેલું લોહી ખાઈએ છીએ! સાં કોઈ જાણતા હશે કે કેટલાક માંદા માણસને માંદગીમાં દવા કે પ્રવાહી ખોરાક ચામડી વાટે આપવામાં આવે છે. તેની અસર મોટીથી લીધેલા ખોરાક કરતાં ઘણી જ ઝપાટાથી થાય છે. મોટીથી લીધેલી વસ્તુ એકદમ લોહી સાથે બળી શકતી નથી; પણ ચામડી વાટે લીધેલી વસ્તુ તો તરત લોહી સાથે

બળે છે, અને જરા લીધેલી ચીજની અસર પણ તાત્કાલિક થાય છે. આ રીતે જોતાં સરીરની ઉપર અસર ઉપજાવવામાં તો ચામડી વાટે લીધેલાં દવા કે ખોરાક ખાધા બરાબર જ છે. આમ છતાં આપણે શીતળાના રોગથી બચવાને સારૂ રસી ખાઈએ છીએ. કહેવત છે કે બીકણુ મોત પહેલાં મરી રહે છે; તેમ જ શીતળા થઈ આપણે મરીશું કે કદરૂપા થઈશું, એવા બચથી આપણે ગોશીતળા કહડાવી પહેલેથી જ મરી રહીએ છીએ.

૫. આમ રસી લેવામાં મને તો એમ લાગે છે કે આપણે બધા ધર્મબ્રહ્મ થઈએ છીએ. માંસાહારી માણસોને પણ લોહી ખાવાની મનાઈ છે. વળી જીવતા પ્રાણીનું લોહી કે માંસ તો ન જ ખવાય, એવું જોવામાં આવે છે. આ તો નિર્દોષ જીવતા પ્રાણીનું લોહી, તેને વળી સોડવવામાં આવે છે, અને તે આપણને ચામડી વાટે ખવડાવવામાં આવે છે. આમ લોહી ખાવાને બદલે હજાર વાર શીતળા નિકળે અથવા તરત મરણ થાય તે આસ્તિક માણસ તો પસંદ કરશે.

૬. ગોશીતળાથી થતી નુકસાનીઓ વિષે ઇંગ્લાંડના કેટલાક વિચારવંત માણસોએ શોધો કરી છે, અને હાલ ત્યાં ગોશીતળા સામે થવાની મોટી મંડળી સ્થપાયેલી છે. તેના મેમ્બરો ગોશીતળા કહડાવતા નથી. ગોશીતળા કહડાવવાના ફરજિયાત કાયદાની સામે થાય છે. કેટલાક તે બાબત જોલમાં ગયેલા છે. તેઓ બીજાને પણ સમજાવે છે કે તેઓએ ગોશીતળા ન કહડાવવા. આ બાબત ધણું પુસ્તકો લખાયાં છે અને ખૂબ વાદવિવાદો આલેશા છે. ગોશીતળાનો વિરોધી પક્ષ સામે થવાનાં કારણો નીચે પ્રમાણે જણાવે છે:—

(૧) માથના વાછરડાના આંચળમાંથી રસી કહડાવવાની ક્રિયામાં લાખો જીવતાં પરુઓ ઉપર મહા ધાતકીપણું વાપરવામાં આવે છે. એ નિર્દયતા માણસની દયાવૃત્તિને ન જાગતી હોવાથી તે રસીમાં કંઈ લાભ હોય તોપણ જતો કરવો એ માણસ જાતની ફરજ છે.

(૨) આ રસીથી લાભ થતો નથી એટલું જ નહિ, પણ તે ચેપ લેવાથી માણસોને બીજાં દર્દોના ચેપ લાગે છે, તેઓ માને છે કે ગોશીતળાનો ચાલ અથવા પછી દર્દોના ફેલાવો વધારે થયો છે.

- (૩) મૂળ પાસ માણસ જાતના લોહીમાંથી બનેલું એટલે તમામે પાસમાં તે માણસનાં બીજાં દર્દોનાં ચેપ બધી રસીમાં હોવાનો સંભવ છે.
- (૪) ગોશીતળા કહડાવવાથી માણસ રોગમાંથી બચે જ છે એવી ખાત્રી આપી શકાતી નથી. તેનો શોધક દાકતર જેનર પ્રથમ એમ કહેતો કે એક હાથે એક દાણો કહડાવવાથી માણસ હંમેશાને સારું મુક્ત થાય છે. પછી એમ કહ્યું કે બન્ને હાથે કહડાવવાથી મુક્ત થાય. ત્યારબાદ બન્ને હાથે એક એકથી વધારે દાણા કહડાવાનું થયું. આટલું કરતાં છતાં પણ જ્યારે ગોશીતળાનો રોગ નિકળવા લાગ્યો, ત્યારે એમ માનવામાં આવ્યું કે શીળા કહડાવ્યા પછી સાત વર્ષ કરતાં વધારે વર્ષની મુક્તિની ખાત્રી ન આપાય; અને સાતને બદલે હવે ત્રણ વર્ષ ગણાય છે. આ પ્રમાણે દાકતરો પોતે જ કંઈ નક્કી કરી શકતા નથી. હકીકતમાં શીળા કહડાવનારને શીતળા ન જ નિકળે એ વાત કેવળ મિથ્યા છે. શીળા કહડાવેલા જેને શીતળા નિકળ્યા નથી તેને શીળા ન કહડાવી હોત, તો શીતળા નિકળત એવું કોઈ સાબિત કરી શક્યું નથી.
- (૫) છેવટમાં તેઓ કહે છે કે આ રસી મૂકાવવી એ તદ્દન ગંદું રિવાજ છે અને ગંદકી કરીને ગંદકી દૂર કરાય એમ માનવું એ કેવળ જાંબલીપણું છે.

૭. આમ આપણે શીળા અને શીતળાનો વિચાર કરતાં ગોશીતળાની હાનિ જોઈ. હવે શીતળા અટકાવવાના ઉપાય જોવાની જરૂર છે. જે માણસ હવાના, પાણીના અને ખોરાકના ઉપલા લેખોમાં બતાવેલા નિયમો સમજપૂર્વક પાળશે તેને શીતળા નિકળવાનો જરાયે સંભવ નથી; કેમકે તેના લોહીમાં જ શીતળાના ચેપની સામે થવાનો ગુણ રહેલો છે.

૮. શીતળા નિકળ્યા હોય તેને સારૂ બીની ચાદર (વેટ શીટ પેક) નો ઉપચાર—એ ચમત્કારી દવા છે. દર્દીને ઓઝમાં ઓછો ત્રણ વખત બીની ચાદરમાં સ્વાડવો જોઈએ. આમ કરવાથી દર્દીને આગ ઝરતી ઓછી થશે અને તેને નિકળેલા દાણા થોડા જ દિવસમાં નખી જશે. શીતળાના દાણા

ઉપર મલમ વિગેરે કંઈ લેવાની જરૂર નથી. જો એક બે જગ્યાએ જ, જ્યાં માટીની લોપરી મૂકી સકાય તેવું હોય ત્યાં જ, શીતળા હોય તો માટીની લોપરી પણ મૂકવા કરવી. ખોરાકમાં ભાત, લીંચુ અને હલકા લીલો મેવો ખાવાની રુચિ હોય તેટલો લેવો. 'હલકો મેવો' એમ લખવાનો હેતુ એ છે કે શીતળાની આમ ચાલતી હોય તે વેળા અચ્ચુર, બદામ વિગેરે પૌષ્ટિક મેવા ન લેવા જોઈએ. 'વેટ શીટ. પેક' થી એક આઠવાડિયાની અંદર દાણા નમવા જ જોઈએ. જો ન નમે તો બાણુવું કે હજી સરીરમાં ઝેર રહેલું છે અને તે નિકળ્યા કરે છે. શીતળા એ મહારોગ છે એમ માનવાનું કારણ નથી, પણ તે તો સરીરમાં રહેલો રોગ બહાર નિકળી જવાની અને તેથી તેટલે દરજ્જે સરીર સારું થવાની નિશાની છે.

૬. આ વિચાર ધણું દર્દને લાગ્ય પડે છે, પણ મુખ્યત્વે શીતળાના રોગને વિષે વધારે સંભવે છે. દર્દને દર્દ મથા પછી નબળાઈ રહે છે અને કેટલાક દર્દી પાછળથી કંઈ દર્દોથી પીડાયા કરે છે, તેનું કારણ અચેત્તુ દર્દ હોવું નથી; પણ દર્દને વાસ્તે લેવાયેલા ઉપચાર હોય છે. તાવમાં લેવાયેલા દિવનિનથી ધણી વેળા કાન બહાર મારી જાય છે. કાંઈને 'દિવનિનિઝમ' નામનું ભયંકર દર્દ થાય છે. વ્યભિચારથી થતા રોગો મટાડવાના ઇલાજ પાસે વિગેરે હોય છે. પારાથી જ રોગો પેદા થાય છે તેમાં માણસ હંમેશાં પીડાયા કરે છે એ અસિદ્ધ વાત છે. એટલે દવાઓ લેવાથી દર્દ મટતું નથી એટલું જ નહિ, પણ તે દવાઓ ખીજી રોગોનું કારણ બને છે. દસ્તખંધી થવા ઉપર બુલાબો લેનારને હરસ વિગેરેના રોગો થવાના ધણા દાખલા જોવામાં આવે છે.

૧૦. દર્દ થાય તેનું કારણ શોધી કારણ દૂર કરી દર્દને જવા દેવું અને પછી કુદરતના નિયમો જાળવી રહેવું એના જેવી પુષ્ટિ આપનારી એક પણ ભસ્મ નથી એ ચોક્કસ વાત છે. લોહભસ્મ વિગેરે ધાતુઓને મારી મૂકીઓ બનાવવામાં આવે છે, તેને પણ અકસીર ઇલાજો સમજવા એ મિથ્યા સમજવાનું છે. તેમાં કેટલીક અસરો રહેલી છે એ બરોબર જણાય છે, પણ તે અસરો જેટલે દરજ્જે સરીરને ઠીક કરતી જોવામાં આવે છે તેટલે દરજ્જે મનોવિકારને વધારે છે; એટલે તેની અસર સરવાળે માણસને નુકસાનકારક છે. શીતળાના દર્દને સારા આ દવાને લેવાનો વિચાર વધારે માન્ય ગણાય છે.

શીતળાના દર્દવાળા માણસોને ફરી ધણે ભાગે શીતળા નિકળતા નથી એટલું જ નહિ, પણ તેનું શરીર બહુ વેળા ધણું તાંદુરસ્ત રહે છે; કેમકે એર માત્ર શરીરમાંથી ગયું હોય છે.

૧૧. જ્યારે શીતળા નમે અને દાણા સૂકાય, ત્યારે દર્દની આમડી ઉપર હંમેશાં ઓલીવ ઓઇલ ચોપડવું. તેણે હંમેશાં નહાવું. આમ થવાથી તેના શીતળાના ડાઘા પણ તદ્દન જશે અને નવી આમડી આવી જશે.



૧૯. ગાંઠીઓ તાવ-મરકી- કાંલેરા-ઉડતો મરડો.



૧. આપણે શીતળાને વિષે સારી પેઠે વિચાર કરી ગયા, તે ઉપરાંત શીતળાનાં મસિમાઇ અછળડા, ઝોરી વિગેરે રહ્યાં છે. વળી ગાંઠીઓ તાવ, કાંલેરા, ઉડતો મરડો એ પણ ચેપી રોગ છે. અછળડા, ઝોરી વિગેરેથી આપણે ડરતા નથી, કેમકે તેનાથી બહુ મરણ નિષ્ફળતાં નથી, તેમ શરીર બેડોળ થતું નથી. તે સિવાયની અસર તો શીતળાના જેવી જ છે. તેનો એપ પણ શીતળાની માફક લાગે છે. આ રોગોને સાર ઠંડા પાણીના ઉપચારો અને 'વેટ શીટ પેક' એ અકસીર ધલાવ છે. એવે સમયે ખોરાક ધણો જ હલકો અને સાદો હોવો જોઈએ, લીલા મેવા ઉપર નબી સકાય, તો એ રોગ ઝપાટાબધ ધીમા પડે છે.

૨. ગાંઠીઓ તાવ એ ભયંકર વ્યાધિ છે. આનું અંગ્રેજી નામ એમ્બ્રીનિક પ્લેમ છે. એ રોગથી લાખો મરણો હિંદમાં ૧૮૯૬ની સાલથી થયાં છે. તેનો ઉપાય દાકતરો શોધી શક્યા નથી. ચાળા તો ધણા ચૂંધ્યા છે. હાલમાં આ તાવને સાર પણ ગોશીતળાની માફક ચેપ લગાડે છે અને એ ચેપથી માણસોમાં ગાંઠીઓ તાવનું નરમ પ્રકારનું દર્દ ઉત્પન્ન કરી, દાકતરો સમજાવે છે કે એમ કરવાથી ગાંઠીઓ તાવ અર્ધ થકતો નથી. આ પણ ગોશીતળા જેવો ઢોંઝ છે અને તેના જેટલો જ પાપી પ્રયોગ છે. ગોશીતળા કહડાવનારને જો ન કહડાવત તો શીળાં નિકળત જ એમ કોઈ કહી શકતું નથી, તેમ જ મરકીનો ચેપ લેનારને જો તે ચેપ ન લેત તો મરકી થાત જ એમ કોઈ કહી શકતું નથી. આ ગાંઠીઓ તાવને સાર તો એક પણ દવા બળુવામાં આવી નથી. તેમાં પાણીના અને માટીના ઉપચાર કામ કરી જ સંકે એમ નક્કી ન કરી શકાય, પણ જેને મરણનો ભય નથી અને જે માણસ ધૈર્ય ઉપર આસ્થા રાખનાર છે, તેને સાર નીચે પ્રમાણે ઉપાય બતાવી શકાય:—

- (૧) તાવ આવે ત્યારે અથવા તો જરા પણ ચિક્ક જણાય ત્યારે તરત ' વેટ શીટ પેક ' લેવો.
- (૨) માંઠ હોય ત્યાં માટીની મોટી લોપરી લગાવવી.
- (૩) દર્દને ખાવાનું મુદ્દલ ન દેવું.
- (૪) સોસ પડે તો લીંબુનું ઠંડું ખાણી દેવું.
- (૫) દર્દને ખુલ્લી અને ચોક્ખી હવામાં સૂવાડેવો.
- (૬) તેની પાસે એક માણસ સિવાય બીજાને જવા દેવો નહિ.

૩. જે કોઇ પણ ઇલાજથી દર્દી ઉગરે એમ હોય, તો આ ઇલાજથી ઉગરે જ.

૪. માંઠીઆ તાવની ઉત્પત્તિ વિષે બિલકુલ ચોક્કસ ખબર નથી મળી. ધણીનો મત એમ છે કે તે રોગનો ફેલાવો ઉંદરો મારફતે થાય છે. આ વાત પાયા વિનાની નથી એમ જણાય છે. મરઝી જ્યાં થતી હોય, ત્યાં ઉંદરવાળાં ધરને સાફ કરવાની બહુ જરૂર છે. ઘણા વિગેરે એવી રીતે રાખવા બેઠાએ કે જેથી ઉંદરોને ખાવા જ ન મળે અને તેઓ ન આવે. ઉંદરોના દર વિગેરે પૂરી દેવાં બેઠાએ અને જે ધરમાંથી ઉંદરને દૂર ન રાખી શકાય એ ધર જરૂર ખાલી કરવાં બેઠાએ.

૫. પણ મરઝી ન થાય તેને સાર સરસમાં સરસ વાત તો એ છે કે પ્રથમથી જ નિર્મળ અને સરસ ખોરાક લઇ, મિતાહારી રહી, વ્યસનો છોડી, કસરત કરી, ખુલ્લી હવામાં રહી, ઘર વિગેરે સાફ રાખી પોતાની સ્થિતિ એવી રાખવી કે મરઝીનો વાયરો પોતાને બિલકુલ અડી જ ન શકે. આવી સ્થિતિ હંમેશાં રાખવી બેઠાએ, પણ તેમ ન થઇ શકે તોપણ મરઝીનો રોગ ચાલતો હોય, ત્યારે તો જરૂર તેમ કરવું ઘટે છે.

૬. મરઝી વેળા પ્ધાનમાં રાખવાની સૂચનાઓ:—

(૧) મરઝીના દર્દને બની શકે તો તદ્દન અલગ રાખી જેઓ તેની સારવારમાં રોકાયેલા હોય તેનો સ્પર્શ બીજાઓને ન થવા દેવો.

(૨) જ્યાં મરઝી થઇ હોય ત્યાં ચૂનો વિગેરે છંટાવી તે ધરનો ક્ષિપ્રોગ ઓઝમાં ઓછા દશ દિવસ મુધી બંધ રાખવો.

(૩) તે જ ધરમાં બેજ હોય, અજવાળું ન હોય અને હવાની આવજા ઓછી હોય તો ત્રણે ખામીઓ દૂર કરવી.

ભાગ ૩.] ગાંડીઆ તાવ-મરકી-કાલેરા-ઉડતો મરડો. ૯૨

(૪) તે ઘરમાં ઉંદરા રહેતા હોય, તો તે ન રહી શકે એવી રીતે તેને સમરાવી લેવું.

૭. આટલા ઉપાયો ધ્યાનમાં રખાય, તો મરકી ફેલાતી અટકે એમાં થક નથી. હું જાણું છું કે એ ઉપાયો કહી જવા સહેલા છે, યોજવા મુશ્કેલ છે, તેથી જ મરકીએ હિંદુસ્થાનમાં ધર કર્ણ છે. મરકીને અટકાવવાના ઉપાયો સહેલા છે. તે નીચે પ્રમાણે:-

- (૧) હવા અને અજવાળાવાળા ઘરોમાં જ રહેવાની ટેવ પાડવી.
- (૨) ઉંદરા આવી ન શકે એવાં ઘર કરવાની તજવીજ કરવી.
- (૩) પામખાનાં ભોંય ઉપર પડવા ન દેતાં એક વાસણમાં જ પડવાં જોઇએ અને તે વાસણનો જ્યારે જ્યારે ઉપયોગ કરવામાં આવે, ત્યારે ત્યારે સૂકી ધૂળ પુષ્કળ નાખવી, એટલે કે તેથી બધો મેલ ઢંકાઇ જાય અને માત્ર ફોરી ધૂળ જ નજરે પડે.
- (૪) પેશાબ પછી કોઇ વાસણમાં જ પડવો જોઇએ.
- (૫) પામખાનાં ઘરના બીજા ભાગ જેવાં જ સાફ હોવાં જોઇએ.

૮. ગાંડીઆ તાવથી વધારે ભયંકર અને તે જ વખતે ઉત્પન્ન થતો રોગ સસણી તાવ છે, તેને અગ્નિમાં ન્યુમોનિક પ્લેગ કહે છે. આમાં દર્દીને શ્વાસોચ્છ્વાસ સખ્ત ઉપડે છે, તાવ વધારે સખ્ત રહે છે, દર્દી લગભગ બેભાન રહે છે. આ કાળજવરમાંથી ભાગ્યે જ માણસો બચે છે. આ તાવને સાફ પછી ગાંડીઆ તાવને સાફ બતાવેલા ઉપચાર લાગુ પડે છે, પછી તેમાં લોપરી છાતીનાં બન્ને ભાગ ઉપર મૂકવાની જરૂર છે. દર્દીને 'વેટ શીટ પેક'માં રાખવા જેટલો પછી વખત ન રહ્યો હોય તો તેના માથા ઉપર માટીની પાતળી લોપરીઓ મૂકવી જોઇએ. તે રોગના પછી ઉપચાર કરતાં અટકાવવાના રસ્તા સહેલા અને સરસ છે. તે ઉપર પ્રમાણે લવા એ. ડહાપણનું કામ છે.

૯. કાલેરાનું દર્દ થાય છે ત્યારે આપણને ભયંકર જણાય છે, પછી હકીકતમાં તે દર્દ મરકીના કરતાં બહુ નરમ છે. તેમાં 'વેટ શીટ પેક' કામ આવી શકે નહિ; કેમકે દર્દીને ગોટા ચડે છે અને સાથળ વિગેરે ભાગોમાં ગોટલીઓ ચડે છે. આ વેળા પેટ ઉપર માટીની લોપરી મૂકી જોવી એ ઠીક છે, પછી જ્યાં ગોટલીઓ ચડતી હોય, ત્યાં તો ગરમ પાણીની બાટલીઓ મૂકવી જોઇએ. દર્દીના પગ વિગેરે સમસ્ત તેલ લઇ માલીસ કરવા જોઇએ.

તેને ખાવાનું તો અપાય જ નહિ. દર્દીને ગભરાવા ન દેતાં આસપાસના લોકોએ હિંમત આપવી જોઈએ. તેને એકદમ સખત ઝાડો ચાલે, તો વખતોવખત ખાટલામાંથી ઉઠાડવા કરતાં ખાટલામાં કંઈ છીછરું ધાર વિનાનું વાસણ રાખી તેમાં તેને હાજતે જવા દેવો જોઈએ. આવા ઇલાજ તરત લેવામાં આવે તો દર્દીને ઇજા પહોંચવાનો બહુ ઓછો સંભવ છે.

૧૦. કૉલેરાના રોગ વખતે તેમાંથી બચવાના સરસ રસ્તા છે. ઘણે ભાગે કૉલેરા ઉનાળામાં થાય છે. લોકો એકદમ કાચાં અને સડેલાં ફળ ખાય છે. સાધારણ વખતે ફળ ખાવાની આપણામાં આદત હોતી નથી. ઉનાળામાં અનેક જાતનાં ફળ પાકે છે અને તે મોંઘાં હોવાથી બહુ ખાવામાં આવે છે. ખીજા ખોરાક તો ખવાતા જ હોય; એટલે આવાં ફળની માઠી અસર એકદમ થાય છે. આપણા શરીરમાં હંમેશાં પેટના દુખાવા વિગેરે તો રહ્યા જ કરે છે; તેવામાં શરીર કબૂલ ન કરી શકે, ત્યારે કૉલેરા થાય છે. ખીજાનાં શરીર પણ તેવાં રહે છે, તેથી કૉલેરા તેને પણ ચર્ધા આવે છે. દર્દીના પાચખાનાની કંઈ ખાસ માવજત કરવામાં આવતી નથી અને પાચખાનાનાં જંતુ હવાને બગાડે છે. વળી ઉનાળામાં પાણી પણ ખરાબ હોય છે. બધું પાણી જંતુવાળું અને મેલું હોય છે અને ગાળ્યા અને ઉકાળ્યા વિના લેવામાં આવે છે. આવી સ્થિતિમાં રોગ કેમ ન થાય ? કુદરતે આપણાં શરીર મંજૂત ધણાં છે એટલે જ આપણે નબી સૂકીએ છીએ; આઠી આપણાં આચરણ પ્રમાણે તો આપણે નિકાલ ધણો જલ્દી જ આવવો જોઈએ.

૧૧. હવે કૉલેરાના વખતમાં લેવી જોઈતી સાવચેતી ઉપર આવીએ. ખોરાક હલકા અને ઘોડા ખાવો એ બહુ જરૂરનું છે. સારો મેવો જરૂર ખાવો, પણ મેવો બધો બરોબર તપાસવો. લોભને ખાતર કે સ્વાદને ખાતર માંદી પડેલી કેરી કે માંદી પડેલા ખીજા મેવા બિલકુલ ખાવા જોઈએ નહિ. સાદું હવા જરૂર લેવી જોઈએ. પાણી હંમેશાં ઉકાળેલું અને પછી ભડી સાફ ખાદી વડે ગળેલું જ પીવું જોઈએ. દર્દીઓનાં પાચખાનાં જમીનમાં ઘટવા જોઈએ અને તેની ઉપર સૂકી માટીની ભૂકી પાથરી દેવી જોઈએ. પાચખાનાં ઉપર દરેક જથ્થો હાજતે જતી વખતે રાખ નાખવાનો રિવાજ રાખે, તો ઘણો ભય ઓછો થવાનો સંભવ છે. આ નિયમ ખરું જોતાં હંમેશાં જાળવવાની જરૂર છે. બિલાડી પણ બોંબ ખોતરી તેમાં હાજત કરે છે અને

ભાગ ૩.] ગાંઠીઓ તાવ-મરઝી-કાલેરા-ઉંડતો મરડો. ૯૩.

પછી તેની ઉપર પગ વતી માટી નાખે છે. આપણે જ તેમ કરતા નથી અને કરતાં આભડછેદ સૂઝ રાખી દઈના ભોગ યદ્દિ પડીએ છીએ. રાખ ન મળી શકે તો સૂઝી માટી વાપરવી. માટીનાં ઢેકાં હોય, તો તેને લાંગળી તેની ધૂળ કરવી જોઈએ.

૧૨. ઉંડતો મરડો એ સર્વથી ઓછો ભયંકર ચેપી રોગ છે. તેમાં તો ન્ને માટીની લોપરી બરોબર પેકુ ઉપર વપરાય અને દર્દીને તમામ ખોરાક બંધ કરવામાં આવે, તો એ દર્દ નાબૂદ થાય. દર્દીના પાચખાનાને ઉપર મુજબ દાટવાની પૂરી જરૂર છે. પાણી વિશે પણ કાલેરાની માફક જ ઉપાય લેવાની જરૂર છે.

૧૩. છેવટમાં ઉપરના ચેપી રોગોમાં દર્દીએ તથા તેના મિત્રોએ અને સગાંએ બિલકુલ હિંમત છોડવાની નથી. ભગ રાખવાથી દર્દી વહેલો મરણ અને તેના સગાં તેમ જ બીજાંઓને પણ રોગ થવાનો સંભવ છે.



૨૦. સૂવાવડ.



૧. નીરોગી કાયાને સૂવાવડ બિલકુલ ભયંકર હોતી નથી. મામડિયા માણસોમાં સૂવાવડ એ વિસાત વિનાની વાત મળ્યામ છે. મર્ત્ય ધારણ કરેલી સ્ત્રીઓ છેવટ લગી પોતાનું કાર્ય કર્યે નમ છે અને બચ્ચું અવતરતી વેળા બિલકુલ ઇન્ન ખામતી નથી. એવા પણ દાખલા જોવામાં આવ્યા છે કે ભરવાડની ઓરતો બચ્ચાને જન્મ આપ્યા પછી તરત કામે વળગી શકે છે. બીજાં માણસોમાં તો આપણે જોઈએ છીએ કે તેઓ દુઃખ ભોગવતાં નથી.

૨. સારે શહેરી ઘેરાં કેમ દુઃખ ભોગવે છે? તેઓને બચ્ચાનો જન્મ થતી વેળા શા સાર અસહ્ય વેદના થાય છે? બચ્ચું આવવાના કાળ પહેલાં અને પાછળના કાળમાં કેમ તેની ખાસ માવજત કરવી પડે છે?

૩. શહેરી ઘેરાંની રહેણી તદ્દન અસ્વાભાવિક છે. તેઓનો ખોરાક, તેઓનો પહેરવેશ કુદરતના નિયમની વિરુદ્ધ રહે છે; પણ મોટામાં મોટું કારણ જુદું જ છે. બાળક જન્મતી ઊંઘની મર્ત્ય ધારણ કરે, મર્ત્ય ધારણ થયા પછી પણ પુરુષ તે સ્ત્રીને સંગ ન મેલે, અને બચ્ચું અવતર્યા બાદ સૂવાવડની પથારીમાંથી છૂટી કે તરત સ્ત્રીની તરફ એવી વર્તણૂક રાખવામાં આવે કે તે થોડી જ મુદતમાં પાછો મર્ત્ય ધારણ કરે, તો એવી સ્ત્રી કેમ દુઃખ ન ભોગવે? આ બીજામણી અને દયામણી સ્થિતિ લાખો ઊંઘનીઓની અને ઘેરીઓની જોવામાં આવે છે. આવી શહેરી જિંદગીમાં અને નરકમાં કશો તફાવત નથી. પુરુષ જ્યાંસુધી આમ રાક્ષસ અને સાંસુધી સ્ત્રીને એન રહે જ નહિ. ધણા પુરુષો સ્ત્રીનો દોષ કહાડે છે. માળાપોએ, બાળ વરોએ અને બાળ સ્ત્રીઓએ એતવાનું છે. જ્યાંસુધી બાળવિષય તથા મર્ત્ય ધારણ થયા પછી થતો વિષય તથા બચ્ચાંના જન્મ પછી તરત થતો વિષય અટકે નહિ, સાંસુધી સુખી સૂવાવડ થાય જ નહિ. માને બહુ વખત ભયંકર વેદના સહન નથી કરવી પડતી અને દોઢ માસ સુધી નબળા રહેવાનું

લખાયેલું જ છે, એમ માન્યતા હોવાથી સુવાવડની સાધારણ ઇબ્ન સ્ત્રીઓ ઉઠાવી લે છે; અને તે દસાનું બાન ન રહેવાથી દિવસે દિવસે બાવલી, નબળી અને નિસ્તેજ પ્રબલ ઉત્પન્ન થતી જાય છે. આ પરિણામ ભયંકર છે અને એ અટકાવવાને સારૂં દરેકે અથાક પ્રયત્ન કરવાની જરૂર છે. જો એક પુરુષ કે એક સ્ત્રી પણ આ અનાચારને તજે તો તેટલો આખા જગતને ફાયદો છે. આમાં કોઇએ કોઇની રાહ જોવાની નથી.

૪. મહાવતી સ્ત્રીની સાથે પુરુષે તદ્દન સંગ બંધ કરવો. પછી આવતા નવ માસની અંદર સ્ત્રીની ઉપર ધણી જવાબદારી રહેલી છે. એટલું સમજવા જેવું છે કે બાળકની વતણકનો આધાર માના આ નવ માસના ચલણ ઉપર ધણી રહે છે. મા પ્રેમવાળી હોય તો બચ્ચું પ્રેમવાળું થશે. મા કોપી હોય તો બચ્ચું કોપી થશે, એટલે આ નવ માસમાં સ્ત્રીની આંતરવૃત્તિ ધણી ચોક્કસ રહેવાની જરૂર છે. સ્ત્રીએ તે વેળાં પ્રુણ કર્મોમાં રોકાવું જોઇએ. ગુરુસામાં ન રહેવું, દયાનો ભાવ વધારવો, ઉદાર દિલનાં થવું, ચિંતા અને ભય રહિત રહેવું, મનમાં પણ પશુપણું આવવા દેવું નહિ, નકામી વાર્તાઓમાં રોકાવું નહિ, અસત્ય બોલવું નહિ. આ બધા નિયમો પાળે, તો સ્ત્રીને થતું બાળક તેજસ્વી થયા વિના ન જ રહે. જેમ મનની સ્થિતિ શુદ્ધ રાખવાની જરૂર છે, તેમ જ શરીરની સ્થિતિ પણ શુદ્ધ રાખવાની છે. હંમેશાં ચોક્કસ હવા લેવાની જરૂર છે. મહાધાન વેળા માને વધારે શાસ લેવા પડે છે, એટલે વધારે ચોક્કસ હવા હોય તેવી સ્થિતિમાં રહેવું જોઇએ. અનાજ નિયમસર પચે એટલું અને સરસ ખાવું જોઇએ. આ વેળા ઓલીવ ઓઇલ, બનાના, અને ઘઉંના પદાર્થ પચે તેમ ખાવા જોઇએ. જો દરત બંધ રહે તો ઓલીવ ઓઇલમાં વધારો કરવો. દવા તરફ ન દોડવું. ઉલટી થવા જેવું થાય, તો લીંબુનો રસ ખાંડ નાખ્યા વગર થોડા પાણીમાં મેળવી પીવો. મસાલા-મરચું વિગેરે આ નવ માસ તો તજવા જ જોઇએ.

૫. કેટલીક સ્ત્રીને આ સમયે ભાવા-અભાવા ખૂબ થાય છે; તે દૂર કરવાનો સરસ ઉપાય એ છે કે તેણે હંમેશાં 'ક્યુની બાથ' લેવા. આ 'બાથ' લેવાથી શરીરબળ વધશે, ક્રાંતિ વધશે અને પ્રસવ વખતે થીડા ધણી ઓછી થશે. આવો અનુભવ ધણી સ્ત્રીઓને થયો છે. ભાવા અભાવા થાય, ત્યારે

મન ઉપર આંકુશ પાણુ રાખવો. એક બે વખત જેની ઉપર મન દો વસ્તુનો ત્યાગ કરવાથી તે ભૂલી શકાય છે. દરેક વેળા પેટમાં રહેલા બન્ન રક્ષણનો વિચાર માએ અને બાપે કરવો ઘટે છે.

૬. ધણીની ફરજ છે કે આ સમયે સ્ત્રીની સાથે તકરાર કરી તેણે મહારાટમાં નાખવી નહિ. તે ખૂશી અને સુખી રહે તેમ કરવું. ધરકાર ધણો બોલો રહેતો હોય, તો ઓછો કરાવવા ધણીએ પ્રયત્ન કરવો. જો કંઈક થોડો વખત ખુલ્લી હવામાં ફરવા જવું એ જરૂર છે. મન વ માના પેટમાં કંઈ પણુ દવા ન જાય તેવી સંભાળ લેવી જોઈએ.



૨૧. બાળકોની માવજત.



૧. સૂવાવડ વખતે પણ માએ અને બચ્ચાએ અંધારી કોટડીમાં, મંદી ગોદડીમાં, હવા ન આવે તેમ નીચે તાપ રાખી બહાઇ રહેવાનું નથી. સૂવાવડીને અંધારામાં રાખવાનો રિવાજ ગમે તેવા જૂનો હોય છતાં ધાતકી છે. હવા બંધ કરવાનો રિવાજ એથી પણ ધાતકી છે. નીચે તાપ રાખવાનો રિવાજ વગર જરૂરનો અને જોખમકારક છે. શદીની મોસમમાં સૂવાવડી ઓરતને જરૂર વિશેષ ગરમી જોઇએ. તેમ કરવાને સાફ તેને વધારે ઓઢાડું જોઇએ. ઓરડામાં શદી રહેતી હોય, તો બહારથી સળગાવેલી, ધૂમાડો ન ચાલતો હોય તેવી, સઘડી ઓરડામાં રાખી હવા ગરમ કરવી; પણ ખાટલાની નીચે સઘડી રાખવાની જગ્યાએ જરૂર નથી. સૂવાવડીની પાસાંમાં ગરમ પાણીની ખાટલી મૂકવાથી પણ ગરમી આવશે. સૂવાવડીને મેલાં અને મંદાં કપડાંમાં સૂવાડવામાં પણ ધાતકીપણું અને વહેંચ રહ્યાં છે. સૂવાવડમાંથી ઉઠ્યા પછી બધાં કપડાં સારી રીતે ધોઇ તેનો ઉપયોગ કરી શકાય છે.

૨. બચ્ચાંની તબિયતનો આધાર માની તબિયત ઉપર છે. એટલે ઉપર પ્રમાણે સાવચેતી રાખવા ઉપરાંત, માને માફક આવે તેવા સરસ ખોરાક આપવો જોઇએ. ગુંદર વિગેરે ખાવાથી ફામદો હોય એમ જણાવું નથી. સૂવાવડી જે ધઉનો ખોરાક, કેળાં વિગેરે મેવાની સાથે ઓલીવ ઓઇલ મેળવી ખાશે, તો તેને શરીરે ગરમી રહેશે અને ધણું સરસ દૂધ છૂટશે. ઓલીવ ઓઇલ લેવાથી દૂધ રેચક રહેશે અને તેથી બચ્ચાંને હાથેથી સાફ દસ્ત આવશે. બચ્ચાંને કંઈ પણ દર્દ જોવામાં આવે તો માની તબિયત તપાસવી. બચ્ચાંને દવા આપવી એ તેને ખોઇ બેસવા બરોબર છે. બચ્ચાંની હોજરી ઘણી નાજુક હોઇ દવા વિગેરેનું ઝેર તરત ચડે છે. તે વખતે માએ જ દવા લેવી ઘટે છે; કેમકે દવાના ગુણ સક્ષમ રૂપે માના દૂધમાં ઉતરશે. ઘણી વખત બચ્ચાંને ખાંસી કે દસ્ત જોવામાં આવે,

તો મહારાવાને બદલે એક બે દિવસ રાહ જોવી, ખાસ કારણ હોય તે દૂર કરવું, એટલે દર્દ દૂર થશે. દોડાદોડ કરવાથી અને દવા કરવાથી બચ્ચાંની તબિયત જરૂર બગડશે.

૩. બચ્ચાંને હાંમેશાં નવરોકા પાણીમાં નવડાવવાની જરૂર છે. તેને કપડાં જેમ અને તેમ ઓછાં પહેરાવવાં જોઈએ. થોડા માસ તો કંઈ કપડાં ન હોય તો વધારે સાફ. એક નાની સુવાળી સફેદ ચાદરમાં લપેટવું અને પછી ઉપર ગરમ કપડું ઓઢાડવું એ સાથી સરસ છે. આમ કરવાથી બચ્ચાંને પહેરણુ વિગેરે પહેરાવવાની અગવડ દૂર થશે અને કપડાં ઓછાં બગડશે તથા તેનો ખાંધો નાશુક થવાને બદલે મજબૂત થશે. નાળની ઉપર ઝીણું ચોવડું કરેલું કપડું મૂકી તેની ઉપર નાનો પાટો બાંધવો જોઈએ નાળને દોરી બાંધી ગળે ભરાવવામાં આવે છે તે રિવાજ ખરાબ છે. પાટો હાંમેશાં છોડવો જોઈએ. નાળની આસપાસ આળો ભાગ જોવામાં આવે, તો તેની ઉપર સાફ ચોખ્ખો ચાળેલો ધણો જ ઝીણો લોટ સાફ ૩ વર્તી છાંટવો, એટલે આળો ભાગ સૂકાઈ જશે.

૪. જ્યાંસુધી માને દૂધ પુરુકળ આવે, ત્યાંસુધી બચ્ચાંને બીજો કશો ખોરાક આપવાની જરૂર નથી. જ્યારે દૂધ ઓછું થવા લાગે, ત્યારે ધઉને શેઠી તેને દળી તે લોટ ગરમ પાણીમાં નાખી તેમાં થોડો ગોળ મેળવી બચ્ચાંને આપવાથી દૂધના જેવો જ ગુણુ આપશે. આને બદલે અર્ધું કેળું છૂંદી તેમાં અધીરું ચમચી ઓલીવ ઓઇલ નાખી બચ્ચાંને વસ્તુને બંદોબસ્ત મીલાવીને આપવાથી સરસ થશે. જો ગાયનું દૂધ આપવું હોય, તો પ્રથમના વખતમાં ત્રણ ભાગ પાણી અને એક ભાગ દૂધ મેળવી તેને એક ઉભરો આવે, ત્યાંસુધી ગરમ કરી આપવું; તેમાં પણ થોડો શુદ્ધ ગોળ નાખવો. ગોળને બદલે ખાંડ વાપરવાથી ગેરફાયદો જોવામાં આવે છે. બચ્ચાંને ધીમે ધીમે લીલા મેવો વધારે અને વધારે આપવાની તજવીજ કરવાથી તેનું લોહી જન્મથી જ સુધરવા પર જશે, અને બચ્ચું તેજસ્વી તથા જોરાવર થશે. બચ્ચાંને દાંત આવે કે તરત જ અથવા તે પહેલાં જ ઘણી માતાઓ દાળ, ભાત શાક વિગેરે આપે છે, એ બચ્ચાંને ઘણો ગેરફાયદો કરનારું છે એ શંકા વિનાની વાત છે. ચ્હા-કાંથી બચ્ચાંને હરગીઝ આપવા નહિ.

૫. બચ્ચું બરાબર મોટું થાય એટલે ચાલતાં શીખે, સારે તેને પહેરણુ વિગેરે કપડાં પહેરાવવાં. બોડાની બિલકુલ જરૂર નથી. બચ્ચાને કાંટા વિગેરેમાં ચાલવાનું હોય નહિ, એટલે વગર જોડે રહેવાથી તેના પગ કંઈયે થશે અને બોડામાં સંકડાઈ લોહીના ફરવાને હરકત થશે નહિ. શોભાને સાર મોટાં રેશમનાં ઘુઘવાળાં કપડાં, લેંઘી, માથા ઉપર ટોપી, ટોક વિગેરેમાં ધરેણાં પહેરાવવાં એ બહુ જંગલી અને ધાતકી રિવાજ છે. કુદરતે જે કાંતિ તેને આપી છે, તેમાં આપણે વધારો કરી શકીએ એમ માનવું એ ફવળ અભિમાન અને અજ્ઞાન છે.

૬. બચ્ચાની કેળવણી તેના જન્મથી જ શરૂ થાય છે, અને તેના ખરા શિક્ષક તેના માઆપ જ છે એમ સમજવાનું છે. બચ્ચાને ધમકાવવું, બચ્ચાના શરીરને લાદવું, તેની હોજરીને ઠાંસવી, એ પણ એક કેળવણીના નિયમનો ભંગ છે. ચિડાઉ માઆપ પામેથી બચ્ચું ચિડાઉ થતાં શીખશે, નાબુક માઆપ પામેથી નાબુક થતાં શીખશે, બોલી પણ માઆપની શીખશે. માઆપના મેમાંથી શુદ્ધ ઉચ્ચાર નિકળશે તો બચ્ચું શુદ્ધ બોલશે, માઆપ તોતકું બોલશે તો બચ્ચું તોતકું બોલશે, માઆપના મુખમાંથી ગળા નિકળશે તો બચ્ચું ગળા દેતાં શીખશે, માઆપ અનીતિ આચરતાં હશે તો બચ્ચું જરૂર અનીતિ પ્રદક્ષુ કરશે. ‘આપ તેવા બેટા ને વડ તેવા ટેટા’ એ કહેવત બરાબર છે. આપનો અર્થ અહિં માઆપ છે. આપનો ખોરાક બચ્ચું ખાતાં શીખશે અને જે કેળવણી બચ્ચું ઘરમાં મેળવે છે, તે કેળવણી તેને કદિ પાછળથી મળવાની નથી.

૭. આમ વિચાર કરતાં માઆપની ફરજ કેટલી બધી નાબુક છે એ જોઈ શકાય છે. માણસ જાતની પ્રથમ ફરજ એ છે કે પોતાનાં બચ્ચાને શુદ્ધ વર્તન શીખવી તેઓ તેમને અને પોતાને શોભાવે તેવાં થાય એમ કરવું. ફળ અને ઝાડને વિષે આપણે જોઈએ છીએ કે કેળમાંથી કેળાં જ થશે, અને સારું ઝાડ હશે તેમાંથી દત્તમ ફળ જ પાડશે. સારા જનવરનાં બચ્ચાં સારાં જ ઉત્પન્ન થશે. માણસ આ નિયમનો ભંગ કરે છે. પવિત્ર જણાતાં માઆપનાં બચ્ચાં અપવિત્ર જોવામાં આવે છે. તંદુરસ્ત દેખાતાં માઆપનાં બચ્ચાં રોગી જોવામાં આવે છે. આમ થવાનું મુખ્ય અથવા એક જ કારણ એ છે કે આપણે માઆપની પદ્ધતિને લાચક ન હોવા છતાં

ધણી વાર આપણા સ્વચ્છ દે માળાપ બનીએ છીએ, પછી બચ્ચાંને સ્વાથ^૧ શાને સંભાળીએ ? પણ નીતિમાન માળાપને તો લાજમ છે કે તેઓએ પોતાનાં છોકરાંને સરસરીતે ઉછેરવાં. આમ કરવા સાર મા અને બાપ બન્નેને શુદ્ધ કેળવણીની જરૂર છે. જ્યાં માળાપ એવી કેળવણી પામેલાં નથી, ત્યાં તે માળાપ જે પોતાની બુદ્ધિ સમજે, તો તેઓએ પોતાનાં બચ્ચાંને બીજા સુશિક્ષિત-નીતિમાન માણસને સોંપવાં જોઈએ. નિશાળામાં જ બચ્ચાં સદ્વર્તન શીખે એ આશા રાખવી ફાકટ છે. સદ્વર્તન શીખવવાનો રસ્તો એક જ છે, અને તે એ કે તેવાં સંજોગોમાં છોકરાંઓને નિરંતર રહેવાનું મળે. ઘેર એક પ્રકારનું શિક્ષણ અને નિશાળામાં બીજા પ્રકારનું શિક્ષણ હોય, તો બચ્ચાં કદિ સુધરી શકતાં નથી. ઉપરના વિચાર પ્રમાણે કેળવણી આપવાનો અસુક જ વખત છે એવું કંઈ આવતું નથી. બચ્ચું જન્મે છે સારથી તેની કેળવણી શરૂ થાય છે; અને સારથી જ તેને સારીરિક, માનસિક અને આત્મિક અથવા ધાર્મિક કેળવણી મળે છે. શબ્દજ્ઞાન તો તે જ્યારથી તોતડું બોલવા માંડે છે સારથી જ મેળવે છે. અક્ષરજ્ઞાન પણ રમતમાં અને રમતમાં માળાપની પાસેથી લઈ શકે છે. આમળના જમાનામાં તો એમ જ થતું; હવે નિશાળે બેસાડવાનો રિવાજ ચાલ્યો છે. માળાપ બચ્ચાં પ્રત્યેની પોતાની જે ફરજ છે તે બરાબર સંભાળે, તો તેઓ કેટલે ઉંચે ચડી શકે તેની હદ બાંધી શકાતી નથી; પણ બચ્ચાંને આપણાં રમકડાં મારફત રાખી, તેઓને ખોટાં લાડ લડાવીએ, તેઓની ઉપર ખોટું હેત કરી મિઠાઈ, શાબિતાં કપડાં વિગેરે વડે તેઓને બચપણથી બગાડીએ, ખોટું હેત લાવી તેઓને ગમેતેમ કરવા દઈએ, પૈસાના લોભમાં પડ્યા રહી બચ્ચાંને પણ પૈસાનો લોભ શીખવીએ, વિષયમાં રમદોળાયેલા રહી વિષયનો દાખલો બચ્ચાંઓને આપીએ, આળસુ રહી તેઓને આળસુ બનાવીએ, ગંદા રહી મંદકી શીખવીએ, જૂઠું બોલી જૂઠું શીખવીએ; તો પછી પ્રભુ નખળી, અનીતિવાળી, જૂઠી, વિષયી, સ્વાર્થી અને લાલચુ થાય તો તેમાં શી નવાઈ ! આ વાક્યો ઉપર સમજી માળાપે બહુ વિચાર કરવાની જરૂર છે. હિંદુસ્થાનનું અર્ધુ લવિષ્ય તો માળાપોના હાથમાં છે.



૨૨. બાળમરણ.



૧. ન્યુઝીલેન્ડમાં એક વર્ષમાં એક હજાર બાળકોમાંથી ૫૧ તું મરણ થાય છે. અંબાઈમાં ૩૨૦ અને સંયુક્ત પ્રાંતમાં ૩૫૨. આ હકીકત ગમે તે રીતે તપાસીએ, તોપણ આપણને કમકમાટી ઉપજાવનારી છે. કેટલાંક કારણો નીચે પ્રમાણે છે:—

(૧) હવા, (૨) ખોરાક, (૩) બાળવિવાહ અને કળેડાં, (૪) સ્વચ્છંદ, (૫) આરોગ્ય વિષે અજ્ઞાન, (૬) અસજ્જ મોંઘવારી.

૨. આપણી હવા આપણે બદલી શકતા નથી. સારામાં સારી હવાવાળા સુલકામનિ ન્યુઝીલેન્ડ એક પ્રદેશ છે. પ્રમાણમાં હિંદુસ્થાનની હવા દુર્બળ કરનારી ગણાય છે. ધણી ગરમીમાં શરીરને બરોબર બાંધવું એ મુશ્કેલ છે. ગરમી કરતાં પણ ભેજવાળા પ્રદેશ વધારે હાનિકારક છે એવો સાવજનિક અનુભવ છે. એમ છતાં ઇશ્વરે મનુષ્યને એટલી શક્તિ આપી છે કે તે ધણે ભાગે આવી અગવડોને ઓળંગી શકે છે. ઓછાવત્તા પ્રમાણમાં સૌ કોઈ આવી અડચણો દૂર કરે છે. જેટલે દરજ્જે મરણ પ્રમાણ ઓછું કરવામાં હવા પ્રતિકૂળ છે, તેટલે દરજ્જે આપણે ચોખ્ખા ધણાને લઈને હવાની પ્રતિકૂળતા મટાડી શકીએ છીએ. આમાં આપણી ગરીબાઈ એ મોટામાં મોટું વિઘ્ન છે.

૩. બાળકોને ખોરાક હંમેશાં ભેદમાં તેવો નથી હોતો. બાળકોના ખોરાકનો વિષય સમજવો ધણો સહેલો છે. બાળક માતાના દૂધ ઉપર અને માતાનું દૂધ બંધ થાય એટલે જામના દૂધ ઉપર જ ઉછેરાવું જોઈએ, તેને બદલે બાળકને હજી દાંત નથી આવ્યા તેના પહેલાં દૂધને બદલે રાંધેલું અનાજ આપવામાં આવે છે. બાળકની હોજરી અનાજ પચાવવા તેષાર નથી હોતી એના પહેલાં તેને અનાજ મળે છે, તેથી બાળકને રોગો થાય છે, તે નબળું બને છે, અને કેટલીક વેળા વગર મોતે મરે છે. અચોક્ક

ખોરાકમાં પણ આપણી ગરીબાઇ અને આપણું અજ્ઞાન મુખ્ય કારણ છે.

૪. ઉપરનાં બંને કારણ કરતાં પણ મોટું કારણ બાળવિવાહ અને કળેડાં છે. પંદર વર્ષની છોકરી પ્રસવને લાયક હોય જ નહિ. એવી છોકરીના સંતાનમાં ચંદુર અથવા જીવનશક્તિ મંદ હોય છે. આપણાં બાળકો એટલાં દમ વિનાનાં હોય છે કે તેને ઉછેરવાં એ ઘણી મુશ્કેલીનું કામ થઇ પડે છે. ઘણાં બાળકો પોતાના પડેલા વર્ષની અંદર જ મરણ પામે છે, અને જેમ બાળવિવાહને તેમ કળેડાંને ઘણાં બાળકોનાં મરણ આભારી છે. યોગ્ય ઉંમરે પડેલાં પડેલાં જે પુરુષો લગ્ન કરે છે તેને થતી પ્રજા ન જીવી શકે એ નવાઇની વાત નથી.

૫. વળી સ્વચ્છંદ એ પણ બાળકોના મરણનું પ્રમાણ અવશ્ય વધારે છે. પશ્ચિમના લોકો ધર્મને અર્થે નહિ, પણ પોતાના શરીરની સુખાકારીને અર્થે, અને ઘણી પ્રજા વધે તો તેનું પાલન કરતું મુશ્કેલ થાય તેથી પ્રજોત્પત્તિ ઉપર અંકુશ રાખે છે. આપણે સાર એવો હેતુ સ્વચ્છંદ રોકવા પૂરતો નથી થતો, પણ હિંદુસ્થાનમાં ધર્મમય જીવન ગણવાને આપણે પશ્ચિમના દેશો કરતાં ભારે દાવો કરીએ છીએ, છતાં આપણે ધર્મે મૂકેલા અંકુશને મજબૂત નથી, તેથી ઘણાં માઆપો ધર્મના કે અર્થનો વિચાર કર્યા વિના વિષવાસકતા રહી પ્રજાની ઉત્પત્તિ વખતે કે કવખતે કર્યા જ કરે છે. પરિણામે ભણેઅણણે રોગી બાળકો જન્મે છે, અને તેથી બાળ અવસ્થામાં જ મૃત્યુને વશ થાય છે.

૬. આરોગ્ય વિષેના નિયમોનું આપણને અધાર અજ્ઞાન છે. માતા અથવા પિતા એમાંથી એકને એ વિષે કાંઇ જ્ઞાન નથી. જ્યાં જ્ઞાન છે ત્યાં તેનો અમલ કરવાનું આગસ છે, અને જ્યાં આગસ નથી ત્યાં સાધનોનો અભાવ છે. પરિણામ એનું એ જ આવે છે કે બાળકોમાં મરણ વધતાં જાય છે. ઘણી વેળા કેવળ અજ્ઞાની સુખાણી બાળકોની હલ્લાનું કારણ બને છે. તેને સુવાવડીની માવજતની ખતર હોતી નથી. સામાન્ય નિયમોનું પાલન માતા પાસે એ કરાવતી નથી. બાળકો જન્મતાં જ કંફાડી સ્થિતિમાં ઉછેરે છે અને મરણનો ભોગ થઇ પડે છે. જે પ્રથમના બે માસ સુધીમાં બાળક ઉઝરી ગયું તો સુખાણીના નેટલી જ

સામાની માતા બચ્ચાને મને તેમ ઉછેરીને જ્યારે તેને મારતી નથી, ત્યારે તેની તબિયતને તો જરૂર ધક્કો પહોંચાડે છે.

૭. છેલ્લું કારણ વધતી જતી અંસલ મોઢવારી છે. મોઢવારીને લીધે દૂધ ઘીના સાંસા પડે છે. ઘઉંના ખોરાકની જરૂર છે, સાં ઘઉં પણ મળતા નથી. એટલે માતાનું દૂધ ફેલાડે ફેલાડે નબળું થાય છે, અને માતાનું દૂધ બંધ થતાં માતાના જ્ઞાન છતાં ચે બચ્ચાને, સાફ કે પૂરણું દૂધ મળતું નથી. ટાલને સમયે કપડાં નથી મળતાં, ધરની સજવડ પણ ઓછી જ મળે છે. આમ સંજોગોની પ્રતિકૂળતા એટલી બધી છે કે બાળકોના ભ્રમંકર મરણ પ્રમાણમાંથી ઉતરવું મુશ્કેલ થઈ પડતું છે.

૮. એમ છતાં ઉપાયો લીધે જ છૂટકો છે. ઉપાયો લઈ શકાય એવા છે. પ્રજાની કેળવણી સારા પાયા પર મૂકાય, તો સહેજે બાળક ઉછેરવાનું સામાન્ય જ્ઞાન મળે. દરમિયાન બાળઉછેરના નિયમો સમજાવવા સાફ ધણી સરળ ભાષામાં નાનાં પુસ્તકો લખી તેનો ફેલાવો થાય, બાપણો મારફતે માતાપિતાને જ્ઞાન અપાય, મેજવાળી હવામાંથી કેટલેક દરજ્જે દરેક જણ પોતાનો બચાવ અથવા પ્રયત્નથી કરી શકે છે. ધરની આસપાસનો અને ધરમહિનો મેજ જાતમહેનતથી દૂર કરી શકાય. બાળકને સાફ દૂધ બીજી કંઈકસર કરીને પણ મેળવવું અશક્ય ન હોવું જોઈએ. દૂધના જેવો સંપૂર્ણ ખોરાક બીજો નથી.

૯. મોઢવારી એ એવી પીડા છે કે તેનો ઇલાજ કોઈ પણ રીતે થઈ જ રહેશે, એવી મારી માન્યતા છે. પ્રજાની કમાણી વધે તો મોઢવારી સહન થાય. એટલે કાં તો કમાણી વધશે અથવા મોઢવારી દૂર થશે એમાં શક નથી, છતાં આપણો ધર્મ તો મોઢવારી દૂર કરવાના ઇલાજો જ લેવાનો છે.



૨૩. અકસ્માત્-ડૂબવું.



૧. જે અકસ્માતો વખતોવખત બન્યા કરે છે તેને સાર સાધારણ જ્ઞાન દરેક માણસને હોવું જોઈએ, જેથી કોઈ પણ માણસનો આજીવન હોમ તે વેળા મદદ કરી શકાય. આવા પ્રકારનું જ્ઞાન બચપણથી જ હોકરસંજોને આપવાથી તેઓમાં હમાનો ગુણ વધવાનો સંભવ છે.

૨. પ્રથમ તો આપણે ડૂબેલા આદમીની માવજતનો વિષય તપાસીશું. ઇંગ્લાંડમાં આવા અકસ્માતોમાં મદદ કરવા સાર પરાંપકારી મંડળ સ્થપાયેલું છે. તેણે કેટલીક કિંમતી સૂચનાઓ બહાર પાડી છે. તેમાંથી મુખ્યત્વે નીચેની ટીપ કેટલાક ફેરફાર અને વધારા સાથે લીધેલી છે. એમ કહેવાય છે કે શ્વાસ રૂંધાયા પછી માણસ બાંએ પાંચ મિનિટ જીવી શકે છે; એટલે પાણીમાં ડૂબતા માણસને કહાડ્યા પછી તેનામાં જીવ ધણે જ થોડે અંશે હોય છે. તેને રાખવાને ડૂબેલાને સાવચેત કરવા તરત ઉપાયો લેવાની જરૂર પડે છે. આમાં મુખ્ય વસ્તુ એ જોવાની રહે છેઃ એક તો કૃત્રિમ શ્વાસ શરૂ કરી દહીંને બરાબર શ્વાસ લેતો કરવો અને બીજો એ કે દહીંને ગરમી આપવી. ઉપચારનો વિચાર કરતાં આપણે યાદ રાખવાની જરૂર છે કે ધણે ભાગે દહીંની સારવાર તરત કરવી હોય, તો નદી કિનારે જ્યાં બધા સાધન ન મળે તેવી જગ્યાએ કરવી પડે છે. એ કે ત્રણ માણસ જે ડૂબતા માણસની પાસે હોય તો જ ઉપાયો બરાબર લઈ શકાય એવી સ્થિતિ હોય છે. આવે વખતે મદદ કરનારા માણસમાં સમયસચકતા, ધીરજ અને ત્વરા હોવાં જોઈએ. મદદ કરનારા પોતે બહારાટમાં પડે, તો કશું થે ન બને. વળી જે એ ત્રણ માણસમાં બધા પોતાની મરજી પ્રમાણે કરવા ધારે અથવા એકબીજાને સલાહ આપવા બેસે, તોપણ દહીંને બચાવવો મુશ્કેલ પડે. પાસેનાઓએ વધારે હુશિયાર માણસને પારખી લઈ તરત તે જે પ્રમાણે કહે તે પ્રમાણે કરવા મંડી જવું જોઈએ.

૩. દહીંને બહાર કઢાયા બાદ તરત તેનાં બીજાંયેલાં કપડાં કઢાડી નાખવાં જોઈએ. પાસે જે કંઈ કપડાં હોય તે વડે દહીંનું શરીર લૂછી નાખવું. પછી તેના કયાળ ઉપર હાથ રાખી ધીમેથી એક મિનિટ ભર દહીંને ઉંધે સવાડવો. તેની છતી પર હાથ રાખવો અને તેના મોમાંથી કચરો પાણી વિગેરે કઢાડી નાખવાં. જીભ બહાર નિકળશે તે પકડી લેવી. હાથમાં રમાલ વિગેરે વસ્તુ રાખી હોય, તો જીભને પકડી રાકશે. જીભ બહાર કઢાયા પછી ચેતનક્રિયા ચાલે ત્યાંસુધી બહાર જ રાખવી. પછી દહીંને તરત ચતો સવાડવો, પશુ માથું અને ધડનો ઉપલો ભાગ પગ કરતાં જરા ઉંચે રાખવા. હવે તેના માથા આગળ એક માણસે ધુંટણિયા ભર ખેસવું. દહીંના હાથ ધીમેથી ઉંચકી લાંબા અને સીધા મદદ કરનારની તરફ લઈ જવા. આથી પાંસળી ઉંચી ચડશે અને બહારની હવા દહીંના શરીરમાં જશે. પછી તરત પાછા હાથ વાંકા વાળી દહીંની છતી પર ચાંપવા. આમ કરવાથી પાંસળી દબાશે અને દહીંના શરીરમાંથી શ્વાસ બહાર આવશે. છતી પર ગરમ અને ઠંડા પાણીની જાલક માર્યા કરવી. આસપાસ સાધન હોય અને દેવતા કરી શકાય, અથવા તરત ક્યાંકથી દેવતા આણી શકાય, તો દહીંને ગરમ શેક કરવો અને ગરમી લાવવી. આસપાસનાં માણસોએ પોતાનાં કપડાં જે હોય તે દહીંને ઓઢાડવાં. દહીંના શરીરને બરાબર ઓળવું કે જેથી તેનામાં ગરમી આવે. આ બધા ઉપચારો લાંબા વખત સુધી કર્યા કરવાની જરૂર છે. આશા એકદમ ઊંડી દેવાની જરૂર નથી. ઘાતાર વેહીંગ લખે છે કે આ પ્રમાણે ઉપચારોથી દહીંમાં પાંચ કલાકે પશુ શ્વાસ આવેલો છે; એટલે ઉત્સાહપૂર્વક અને ઝપાટાબંધ ઉપરની ક્રિયાઓ કરવાની છે. દહીંમાં જો જીવ આવ્યો હોય, તો તરત તેને ગરમ વસ્તુ પીવાને આપવી. નારંગીના રસને ગરમ પાણીમાં નાખીને આપવાથી અથવા તજ, લવંગ અને તીખાંતો ઉકળેા આપવાથી દહીં સતેજ થશે. દહીંને નાકે તમાકુ સુંઘાડવાથી પશુ વખતે કાયદો થવાનો સંભવ છે. દહીંની આસપાસ પીંટાઈને નકામા કાઢીએ નહિ ઉલવું જોઈએ, કેમકે દહીંને જેટલી ખુદ્દલી હવા મળે તેટલી જરૂરની છે.

૪. દહીંના મરણની નિશાની સાધારણ રીતે નીચે પ્રમાણે છે:—તેનો શ્વાસ બંધ થશે અને હાથ અથવા નળી મૂકતાં છતીમાં ધબકારો નહિ મારતો પડે. નાહી બંધ હશે, આંખ અધીર બંધ હશે, ડોળા મોટા થયેલા

હશે, જડખાં ખીડાં મધાં હશે, આંગળી વળેલી હશે, જીભ દાંત વચ્ચે હશે, મોં ઉપર શીશુ હશે, નાક ઉપર લાળ હશે અને આખા શરીર ઉપર અતિ શીક્ષા હશે. તેના મોં ખાસે પીછું મૂકવાથી તે ફરફરસે નહિ. આરસી મૂકવાથી તેની ઉપર આસની ધ્રુમસ નહિ ચડે. આ બધી નિશાનીઓ સાથે હોય, તો ઘણે ભાગે જીવ મરે છે એમ માનવું; પણ દાકતર મૂર કહે છે કે આ બધી નિશાનીઓ હોય છતાં પણ કેટલીક વેળા જીવ મરેલો હોતો નથી. જીવ મર્યાની ખરી નિશાની તો એ જ છે કે શરીરમાં સડો સર થયો હોય. આટલું સમજ્યાથી આપણે જાણી શકીએ છીએ કે દર્દીની માવજત લાંબા કાળ સુધી કર્યા પછી જ આરા છેડવી.



૨૪. અકસ્માત્-દાઝવું.

૧. કોઈ પણ માણસના કપડાં કે કંઈ સળગી ઉઠે, ત્યારે આપણે અભરાઈ જઈએ છીએ, તેથી ઘઝવા ઉપર ડામ દેવા જેવું થાય છે. ઘઝેલા માણસને મદદ કરવાને બદલે આપણે તેને મહા દુઃખ પેદા કરીએ છીએ, તેથી ઘઝેલા માણસને સારું થું ઇલાજ લેવા એ જાણી લેવાની બધાની ફરજ છે.

૨. કપડાં સળગી ઉઠે તે માણસે પણ અભરાવું નહિ, પણ તરત છેડો વિગેરે હોય, તો હાથમાં લઈ ઝપાટાથી ચોળા નાખવો. જો આખો ભાગ સળગી ઉઠ્યો હોય, તો તરત ધૂળમાં આળોટવું, શેતરંજી જેવું કંઈયે લુગડું વિગેરે હોય, તો તે તરત લપેટી લેવું, પાણી હોય તો પાણી છાંટવું. આમ કરે કે તરત ઘાઝ લાગ્યો છે કે નહિ તે જોવું. ઘાઝ હોય તો તે જગ્યાએ કપડું ચોટી જવાનો સંભવ છે. એ કપડું ઉતડવું નહિ પણ જ્યાં ચોટિલું હોય ત્યાં રહેવા ઇંછા બાકીનો ભાગ કાતરથી કાપી નાખવો, ચામડી ન ઉતડાય એ ખૂબ સંભાળવું. આ સ્થિતિમાં હદીને રહેવા ઇંછા તરત સાફ માટી એકઠી કરીને તેમાં ઠંડું પાણી મેળવી તેની લોપરી કરીને બરાબર પાટો બાંધી દેવો, એટલે ઘાઝ તદ્દન મટી જશે તથા હદીં બોહામાં બોહું દુઃખ પામશે. લુગડું ચોટિલું હોય તે પાટો મેલતી વેળા રહેવા દેવામાં જરા પણ અડચણ નથી. માટીનો પાટો સફાઈ જાય કે તરત બદલાવવો. ઠંડા પાણીના ઉપયોગથી કરવાની જરા ચે જરૂર નથી.

૩. આ ઉપાય જોને ન સૂઝે તેને સારું નીચેના ઇલાજો છે, તે જાણી લેવા ઠીક છે. તે ઇલાજો અગ્રેજી લેખકના પુસ્તકમાંથી લીધેલા છે. કેળવું લીધું પાંતડું લેવું, તેની ઉપર બોલીવ બોહલ કે મીઠું તેલ ચોપડવું, અને તે પાંતડું ઘઝવા ઉપર મૂકી બાંધી દેવું. પાંતડાને બદલે સારું સુંવાળું કપડું લઈ તેલમાં બોળી મૂકી દીધું હશે તેપણ ચાલશે. સરખે ભાગે અળસીનું

તેણે અને ચૂનાનું ખાણી મેળવી બરોબર હલાવી તેનો ઉપયોગ પણ ફાયદાકારક છે. ચેટિલાં કપડાં ન ઉખડે, તો નવસેકા દૂધ અને ખાણીથી પલાળવું; તે તદ્દન પલળે એટલે તેને ઉખેડી ચકારો. તેલના પાટા બાંધ્યા હોય તે પહેલી વખતના બે દિવસે ઉખેડવા, પાછળથી હમ્મેલાં છોડવા અને નવા બાંધવા. ફેસલા પગા હોય તે ફેડી નાખવાની જરૂર છે. ચામડીને ઉતડવાની જરૂર નથી.

૪. દાઝ લાગવાથી ચામડી માત્ર લાલ જ થઇ હોય, તો માટીના પાટાને પહેંચી શકે એવો એક પણ ઇલાજ નથી; તેથી બળતરા તરત બંધ થશે.

૫. આંગળામાં દાઝ થયો હોય, તો સાફ પાટાથી એક બીજાને ન અડકે એવી સંભાળ રાખવી. કેટલીક વેળા જલદ તેજબો ચામડી પર બળવાથી માણસ દાઝે છે, સારે પણ ઉપર પ્રમાણે ઉપાયો કામના છે.



૨૫. અકસ્માત્-સર્પદંશ વિગેરે.



૧. સર્પ હિંદુમાં પૂજ્ય છે. નામપાંચમનો દિવસ ખાસ સર્પની પૂજનો દિવસ ગણાય છે. શેષનામ ઉપર પૃથ્વીનો ભાર સર્પનો ભય સમજી શકાય છે. તેનું ઘેર જો બરાબર લાગે તો મોત જ નિપજે છે અને મોતને આપણે ધૃત્વતા નથી, તેથી સર્પથી ડરીએ છીએ. સર્પને ભયથી પૂજીએ છીએ એ પણ સમજાઈ જાય છે. જો સર્પ તદ્દન નાનો જંતુ હોત, તો તે એવો ભયંકર છતાં વખતે આટલો ન પૂજત; પણ મોટું વિશાળ, સુંદર અને વિચિત્ર પ્રકારનું પ્રાણી હોવાથી તેની પૂજા પણ થાય છે.

૨. સાધારણુ અનુભવ છે કે સર્પ એકાએક કરડતો નથી; તેને છેલ્લો હોય ભારે જ કરડે છે. એ તેનું જ્ઞાન નહિ સૂચવતું હોય ? કદાચ જ્ઞાન નહિ તો નિર્દોષપણું નહિ હોય ! તેના બચાવમાં તેનાં દાંત તે વાપરે છે, તેમ તો માણસ પણ હાથમાં કરે છે. હિંદુસ્થાન અથવા તો કોઈ પણ જગ્યા સર્પ વિનાની કરવાનો પ્રયાસ એ હવાની સાથે બાથ બીડવા જેવો જણાય છે.

૩. સર્પને પેદા કરનાર પણ એક જ ઇશ્વર છે. ઇશ્વરનાં બધાં કાર્ય આપણે સમજવાને શક્તિમાન નથી. તેણે વાદ, સિંહ, સર્પ, વીંછી વિગેરેને માત્ર આપણે મારી શકીએ એવા ઇરાદાથી તો નહિ જ સરખાં હોય. સર્પો પોતે મંડળ બરીને વિચારે કે માણસો તેઓને જ્યાં દેખે ત્યાં મારે છે, એટલે શું માણસને માત્ર સર્પને મારવાને જ ઇશ્વરે પેદા કર્યો હશે, તો તે વિચાર જેમ ખોટો ગણાશે, તેમ સર્પ વિગેરેને વિષે આપણો વિચાર પણ ખોટો હોવો જોઈએ.

૪. સેન્ટ ફ્રાન્સિસ એ યુરોપમાં મહા યોગી થઈ ગયો. તે જંગલોમાં સર્પો વિગેરેમાં ફરતો છતાં તેઓ તેને ધ્વજ ન કરતા એટલું જ નહિ, પણ તેની સાથે મૈત્રી રાખતા. હિંદુસ્થાનનાં જંગલોમાં હજારો જોગી-ફકીરો વસે

છે. તેઓ વાધ, વર, સર્પો વિગેરેમાં નિર્ભયપણે ફરે છે, અને તેઓને ઇજા થતી જોવામાં આવતી નથી. કાંઈ કહેશે કે તેમાં પણ સર્પદંશથી કે ફાડી ખાનારાં જનવરોથી ખો થતો હશે તો એ વાત સંભવિત છે, પણ આટલું આપણે જાણીએ છીએ કે સર્પાદિ જંતુઓ એટલા બધા છે અને તેના પ્રમાણમાં જોગી-ફકીર એટલા ઘણા છે કે જો તે નાચકરક પ્રાણીઓ તેઓની પુઠે જ લાગે તો તેઓમાંથી એક પણ જીવ ન શકે. જોગી-ફકીર આ પ્રાણીઓની સામે થવાનાં સાધન રાખતા નથી એ આપણે જાણીએ છીએ અને માનીએ છીએ; એટલે એમ સાબિત થાય છે કે કેટલાંક ભયંકર મણ્ડાતાં પ્રાણીઓ કેટલાંક જોગી-ફકીરોની સાથે મૈત્રી રાખે છે, અથવા તો તેઓને જતા મેલે છે. હું તો એમ માનનારો છું કે જ્યારે આપણે દરેક જીવને વિશે વેરભાવ તજ દઇએ છીએ, ત્યારે તે જીવ આપણી ઉપર વેરભાવ કરતા નથી. દયા અથવા પ્રેમ એ મનુષ્યનો મહાગુણ છે, તે વિના તેનાથી ઇશ્વરને ભજી શકાતો નથી. દયા એ ધર્મનું ચૂક છે, એમ બધા ધર્મમાં ઓછી વધતી ઝાંખી આપણને થાય છે.

૫. વળી સર્પ વિગેરેની ઉત્પત્તિ અથવા તેઓનો કૂર સ્વભાવ તે આપણા સ્વભાવનો પડઘો કેમ ન હોય ? માણસોમાં ધાતકીપણું ઓછું છે ? આપણી જીભમાં સદા સર્પદંશ ભર્યો છે. આપણે વાધ વરની પેઠે આપણા ભાઈઓને જ ફાડી ખાઈએ છીએ, ધર્મ-સ્તંભોમાં એવું જોવામાં આવે છે કે જ્યારે માણસ નિર્દોષ બનશે, ત્યારે ઘેટાં અને વાધ પણ દોસ્તી કરી રહેશે. આપણા શરીરમાં જ્યાંસુધી વાધ-ઘેટાંની લડત ચાલ્યા કરે છે, ત્યાંસુધી આ જગત-શરીરમાં તેવી લડત ચાલે એમાં શી નવાઈ છે. જગતની આરતી રૂપે આપણે છીએ. જગતના બધા ભાવ આપણા શરીર-જગતમાં રજા છે. તેને બદલીએ તો જગતના ભાવ પણ બદલાય એ દેખીતું છે. જે જે માણસ પોતાના ભાવ બદલે છે, તે તે માણસને વિશે જમર બદલાય છે; એ ઇશ્વરની મહામાયા છે, એ ખૂબી છે, અને તેમાં આપણા સુખનું મૂળ છે. બીજાના કાર્યની રાહ આપણને જોવાની નથી રહેતી.

૬. આમ લંબાણથી સર્પદંશના વિષય ઉપર લખવાયે હેતુ એ છે કે સર્પદંશના સ્થૂલ ઉપાય માત્ર બતાવવા કરતાં તેમાં જરા ઉંડા ઉતરતાં વધારે ચમત્કારી ઇલાજ આપણને એવા બધા ભાઈઓની સામે મળી આવે

છે, અને તે ઇલાજને એક પથ વાંચનાર ગ્રહણ કરવા ચત્ન કરે, તો આ લખાણુ નિર્થક નહિ ગણાય.

૭. હાલના શોષકો પથુ આટલું કહે છે કે જે માણસનું શરીર નીરાળી છે, જેનું લોહી તપેલું નથી અને જેનો ખોરાક સાત્ત્વિક છે તે માણસને એકએક સર્પનું ઘેર ચડતું નથી; તેથી ઉલટું જે માણસનું લોહી દાઝ વિગેરે પીને કે ખૂબ મસાલાદાર કે ગરમી ઉત્પન્ન કરનારા ખોરાક ખાધને ઉકળી રહેલું છે તેના શરીરમાં સર્પનું ઘેર તરત પ્રસરે છે અને મરણ તરત થાય છે.

૮. એવા પથુ અખતરા કરી બતાવવામાં આવ્યા છે કે જે માણસ ભયભીત થયો છે અથવા જે માણસ ગુસ્સાથી ઉકળી રહ્યો છે તે માણસને ઘેર ચડે તો તેની અસર તે જ ક્ષણે વધારે જલદ થશે. ગુસ્સાને વખતે કે ભયને વખતે નાહી જલદ ચાલે છે અને છાતીમાં ધબકારા વિશેષ ચાલે છે, એ વાત દરેક માણસ પોતાને સાર અનુભવી શકે છે. જ્યારે જ્યારે લોહી વધારે ભેસભેર વહે છે, ત્યારે ત્યારે વધારે ગરમ થયેલું હોય છે, અને ગુસ્સા વિગેરેથી થયેલી ગરમી એ ખોટી ગરમી છે, તેથી તે નુકસાનકારક છે; ગુસ્સા એ એક પ્રકારનો તાવ છે એમાં ચંકા કરવા જેવું નથી. એટલે આપણે એટલું તો જોઈ શકીએ છીએ કે સર્પાદિના ઘેરનો સરસમાં સરસ બચાવ એ છે કે આપણે સાત્ત્વિક એટલે કુદરતે આપણને બતાવેલો ખોરાક જોઈ તે ભાગ લેવો, ગુસ્સો ન કરવો, ભયભીત ન થવું. સર્પ કરડે તો પથુ 'હાય મૂઆ' એમ માની યોગ્ય ઇલાજ લેવાયા પહેલાં મરી ન રહેવું; પોતાની સ્વચ્છ જિંદગીની અક્સીર અસર ઉપર હંમેશા રાખવો અને ઉવટે જ્યાંસુધી ઇશ્વરે નિર્માણ કર્યું છે, ત્યાંસુધી જ જિંદગી નભરો એમ જણી ધીરજ જાળવવી.

૯. સર્પદંશથી થતાં ઘણાં મોત માત્ર ભયથી કે અયોગ્ય ઇલાજથી નિપજે છે, આવું પોટું ઇલિઝાબેથના સંમહસ્થાનના ઉપરી મી. શીરઝ સીમને બતાવી આપ્યું છે. તેણે સર્પેના ઘણાં વર્ષો થયાં અભ્યાસ કર્યો છે.

તેણે સર્પના ઝેર વિષે અખતરા કર્યા છે, જૂદા જૂદા સર્પોની માહિતી છે અને ઇલાજો પણ બતાવ્યા છે. તેમાં તે જણાવે છે કે કાળ પડ માણસો જોખમમાં પડતા તેણે અનુભવ્યા છે, અને કેટલાકને ઘણા જ ઇલાજોથી મરવું પડ્યું છે.

૧૦. બધા સર્પ કંઈ ઝેરી હોતા નથી અને ઝેરી સર્પોમાંના ઝેરથી તાત્કાલિક મરણ નિપજવું નથી. વળી બહુ ઝેરી સર્પોને હાથેશાં ઝેરની આખી થેલી આપણા લોહીમાં રેડવાની તક મળતી આવું સમજી કોઈ પણ માણસે સર્પ કરડે કે તરત ધાસ્તીમાં પડવાની નથી. તે પોતે પોતાનો ઇલાજ તરત કરી શકે એવા સહેલો ઇલાજ હ વાપરવામાં આવે છે, અને તે આ છે:—

૧૧. સર્પ કરડે તે ભાગથી ઉંચે કરીને રૂમાલ બાંધી દેવો, મજબૂત પેનસીલ કે લાકડીના કટકથી વળ દબ સખ્ત રીતે બાંધી છે. બાંધવાનો હેતુ એ છે કે નસો વાટે ઝેર આગળ જવું અટકે. ૨ કર્ષા પછી એક ત્રીણી અણીવાળા ચપ્પુ વતી ઝેર લાગ્યું હોય તે જ અર્ધા એક ઇંચ જેટલો છેદ કરી લોહી કઢાડવું. પછી તેમાં પરમેશ્વર ઓલિવ નામના દારૂની લાલ કાળી ભૂકી ચોળી દેવી. આ મહા ભારે અને અચૂક ઇલાજ ગણવામાં આવે છે. ભૂકી એક તરફ શકાય અને બીજી તરફ વળદાર નાનું અણીદાર ચપ્પુ હોય એવી દવાટની દોરેક ઇંચ સ્વાખી નળીઓ વેચાતી પણ મળે છે. આ ઇલાજ હ ન હોય તેમ દર્દીના ઘોળે બીજા માણસે અથવા દર્દીએ જ ચૂસવો ચૂસેલું ચૂકી કઢાડવું જેના મોંમાં ચાંદા હોય તેનાથી ચૂસવાનું ક થઈ શકે; કેમકે ચૂસેલું તે ઝેર છે. આ ઇલાજ સર્પદંશ પછી પાંચ મિનિટની અંદર લેવાય તો જ કામ આવે છે. ઝેર લોહીમાં ફરી પછી ઉતરવું એ ભાગ્યે જ મળે છે. માટીના પ્રયોગો કરનાર જુસ્ત છે કે તેણે સર્પથી દંશાયેલા મરી ગયેલા જણાતાને માટીના પ્રયોગથી કરેલો. માટીનો ખાડો કરી દર્દીને તેમાં સવાજો અને તેના આખા ઉપર ખોદેલી માટી લાદી. આથી માટીએ શરીરને ગરમી આપી અને ચૂસી લીધું અને દર્દી ઉઠ્યો. આવા બીજા દાખલા પણ જુસ્ત આ

મને સર્પદંશનો ભતિ અનુભવ નથી, પણ માટીના બીજા ધણા પ્રયોગો કર્યાથી માટીની ઉપર મારી અચળ શ્રદ્ધા છે. જે ઠેકાણે દંશ થયો હોય તે ઠેકાણે છેદ કરીને લાલ ભૂકી દાખ્યા પછી અથવા ચૂર્યા પછી દદીને તરત માટીની મોટી અર્ધો ઈંચ બીડી એવી લાંબી અને પહોળી લોપરી મૂકી દેવી. જેમકે હાથે કરડ્યો હોય તો આખો હાથ લોપરીમાં લપેટી લેવો એ ઠીક છે. ફરેક માણસે માટી એક દીનમાં ભરીને પોતાના ઘરમાં હંમેશાં તૈયાર રાખી મૂકવાની જરૂર છે. તે માટી ભૂકી કરેલી અને ચાળેલી હોય તો અહુ સારું. અહાર તડકામાં એક ઉંચી જગ્યાએ અંદર પાણી ન આવી શકે તેમ રાખી હોય તો વધારે સારું. પાટાઓ પણ ફાટેલા કપડામાંથી તૈયાર કરી રાખેલા હોવા જોઈએ. આ તૈયારી માત્ર સર્પદંશને જ સાર નહિ પણ ધણા અકસ્માતો, મારો કે ઇજાઓને સાર કામ આવે છે.

૧૨. દદીને જો ઘેન ચડે અથવા તેનો શ્વાસોચ્છવાસ બંધ થાય તો ડુબેલાને સારું જે ઇલાજ કૃત્રિમ શ્વાસોચ્છવાસ બતાવ્યા છે તે યોજવા. ઘેન ચડે તો તેને ઝરમ પાણી કે લવંગ, તજનો ઉકાળો આપવો. દદીને ખુદલી હવામાં રાખવો પણ ઠાંકવો. શરીર ઠંડું થઈ જવા જેવું લાગે, તો તેના શરીરની આસપાસ ઝરમ પાણીની ખાટલીઓ મૂકવી અથવા ઝરમ પાણીમાં નિચોવેલી ફલાલીનના ગોટા મૂકી ઝરમી આપવી.

૧૩. આ અને આવા બીજા ડંખોના ઉપાય સહેલા છે, જ્યાં ડંખ લાગ્યો હોય, ત્યાં અણીવાળું ચપ્પું કે સર્પના દંશનું ખાસ શસ્ત્ર આવે છે તે વતી છેદ પાડી લોહી નિકળવા દેવું, અને પછી જરા ડંખને ચૂરીને શૂંકી નાખવો. વેદના આગળ ન પ્રસરે તેટલા સારું ડંખથી જરા છેટા પાટો બાંધવો અને માટીની મોટી લોપરી મૂકવી. માટીની લોપરીથી ધણી ખરી વેદના એકદમ બંધ થવાનો સંભવ છે.

૧૪. ડંખ ઉપર સરોક્કા અને પાણી સમલાને મીલાવી તેનાં પોતાં મૂક્યા કરવાં, અથવા તો મીઠાના પાણીથી ડંખની નજીકનો ભાગ ધોવા કરવો. તે ભાગ તે પાણીમાં બોળાય એવો હોય, તો તેમાં બોળી રાખવો; પણ આ બધા ઉપાયોમાં માટીની લોપરી એ વધારે જળવસ્તુ છે એમ જોને

કમનસીબે વીંછીનો ડંખ લાગશે તે અનુભવે જોઈ શકશે. લોપરી જેમ બને તેમ મોટી બનાવવાની જરૂર છે એ ખૂબ માદ રાખવું. તેને સાર બશેર માટી વાપરી હશે, તો વધારે નહિ મળ્યામ. ધારો કે આંગળીએ વીંછી કર્યો છે, તો કાણી સુધી માટીની લોપરી મૂકવી એ વધારે પડતું નથી. એક લાંબા વાસણમાં માટી પલાળી તેમાં હાથ ખોસી રાખ્યો હોય, તો વેદના તરત હલકી થશે. કાનખલુરો, ભમરી વિગેરેના ડંખનો પણ ઉપર મુજબ પ્રલાજ સમજવો.



આધારની નોંધ.



૧. ન. જી.નવજીવન. ૨. હિં. સ્વ.હિંદ સ્વરાજ્ય. ૩. યં. ઈ.નંજી
 ઇડિયા. ૪. સ.સર્વોદય. ૫. વિ. સ.મહાત્મા ગાંધીની વિચાર સૃષ્ટિ.
 ૬. સ્પી. રા.સ્પીચીઝ એન્ડ રાઇટીઝ ઓફ મહાત્મા ગાંધી. ૭. આ. શા.==
 આરોગ્ય વિષે સામાન્ય જ્ઞાન. ૮. જી. આ.મારો જેલનો અનુભવ.
 ૯. ઈ. ઓ.==ઇન્ડિયન ઓપિનિયન. ૧૦. ઈ. હો.==ઇન્ડિયન હોમરૂલ ફોરવર્ડ.
 ૧૧. અમારું લખાણ આવે [] કેસ વચ્ચે મુકેલું છે. ૧૨. પૂ.==પૃષ્ઠ.
 ૧૩. નં.==નંબર. ૧૪. તા.==તારીખ-માસ-વર્ષ.

પેરા. આધાર. પૂ. નં. તા.	પેરા. આધાર. પૂ. નં. તા.	પેરા. આધાર. પૂ. નં. તા.
૧. અનુબંધકુલો	૧-૭ આ. શા. પૂ. ૧૦	૮ આ. શા. પૂ. ૨૦
સદુપયોગ.	૮ " " ૧૧	
	૯ " " ૧૨	
૧ આ. શા. પૂ. ૧૨૧		૫. હવાને
૧-૪ " " ૧૨૨		ખગાડનારી ટેવો.
૪-૬ " " ૧૨૩	૩. શરીર-રચના.	૧ આ. શા. પૂ. ૧૬
૭ " " ૧૨૪	૧-૨ આ. શા. પૂ. ૧૩	૧-૩ " " ૨૦
	૩-૬ " " ૧૪	૪-૫ " " ૨૧
	૫-૭ " " ૧૫	૫ " " ૨૨
	૮ " " ૧૬	૬-૭ " " ૨૩
૨. આરોગ્યના		૮-૯ " " ૨૪
જ્ઞાનની અગત્ય.		૧૦ " " ૨૫
૧ આ. શા. પૂ. ૪	૪. હવા.	
૧-૨ " " ૫	૧ આ. શા. પૂ. ૧૧	૬. ખણી.
૩ " " ૬	૨ " આગાધ	૧-૨ આ. શા. પૂ. ૨૫
૪ " " ૭	૩-૫ " પૂ. ૧૭	૩-૬ " " ૨૬
૫ " " ૮	૫-૭ " " ૧૮	૭ " " ૨૭
૬ " " ૯	૮-૯ " " ૧૯	

પેરા. આધાર. પૃ. નં. તા.	પેરા. આધાર. પૃ. નં. તા.	પેરા. આધાર. પૃ. નં. તા.
૬ આ. શા. પૃ. ૨૮	૨ આ. શા. પૃ. ૩૬	૧૨ આ. શા. પૃ. ૭૧
૬-૧૧ " " ૨૯ ૩-૬	" " ૩૭	૧૩ " " ૭૨
૧૧ " " ૩૦ ૬-૭	" " ૩૮	૧૪ " " ૭૩

૭. ખોરાક.

૧-૩ આ. શા. પૃ. ૪૧	૧૦ ન. છ. ૨૭-૩-૨૧
૩-૫ " " ૪૨	૧૧ આ. શા. પૃ. ૩૬
૫-૬ " " ૪૩	
૭ " " ૪૪	૬. કસરત.
૭-૬ " " ૪૫	૧ આ. શા. પૃ. ૫૬
૧૦ " " ૪૬	૨-૩ " " ૫૭
૧૧-૧૫ " " ૪૭	૪ " " ૫૮
૧૬ " " ૪૮	" " ૫૯
૧૭ " " ૫૧	" " ૬૦
૧૮-૧૯ " " ૫૨	" " ૬૧
૨૦ પત્રો નં. ૩૬	
૨૧-૨૨ આ. શા. પૃ. ૫૦	
૨૨ પત્રો નં. ૩૭	
૨૪-૨૭ આ. શા. પૃ. ૫૪	
૨૮ " " ૫૫	૧-૨ આ. શા. પૃ. ૧૧
૨૯ " " ૩૧	૩-૪ " " ૧૨
૩૦ " " ૪૭	૫-૭ " " ૧૩
૩૧-૩૩ " " ૪૮	૮ " " ૧૪
૩૩-૩૫ " " ૪૯	૯ પત્રો નં. ૩૨
૩૬ " " ૫૦	
૩૬ " " ૩૨	
૩૭-૩૯ " " ૩૩	
૩૮ " " ૩૪	
૩૯ " " ૩૨	

૮. પાન-ખીડી-

મહા-ભાંગ-દાર-

અફીણ.

૧ વિ. ચ. પૃ. ૩૧૬

૧૦. પીપાક.

૧-૨ આ. શા. પૃ. ૧૧
૩-૪ " " ૧૨
૫-૭ " " ૧૩
૮ " " ૧૪
૯ પત્રો નં. ૩૨

૧૧. અઘાયર્યની
અગત્ય.

૧-૩ આ. શા. પૃ. ૧૫
૩-૫ " " ૧૬
૧-૭ " " ૧૭
૭ " " ૧૮
૭-૮ " " ૧૯
૬-૧૧ " " ૭૦

૧૨. અઘાયર્ય પાલન.

૧ પત્રો નં. ૬
૨ " " ૧૭
૩ " " ૭૫
૪ " અમાત
૫-૭ ન. છ. ૧૦-૧૧-૨૧
૬ " ૨૪-૧૦-૨૦
" અમાત પૃ. ૭૩
" પત્રો નં. ૫૬
૮ " અમાત
૯ ન. છ. ૧૦-૧૧-૨૧
કૂટનોટ ન. છ. ૨૩-૧૦-૨૧

૧૩. હવાના ઉપચાર.

૧-૪ આ. શા. પૃ. ૭૪
૫ " " ૭૫

૧૪. પાણીના
ઉપચાર.

૧-૧૧ આ. શા. પૃ. ૭૬
૧૧-૨૭ " " ૭૭
૧૮ " " ૭૯
૧૯ " " ૮૦
૨૦ " " ૮૧
૨૧ " " ૮૨
૨૧-૨૨ " " ૮૩

પેરા. આધાર. પૃ. નં. વા.

૧૫. માટીના
ઉપચાર.

૧	આ. શા. પૃ.	૮૩
૧-૨	" "	૮૪
૨-૧	" "	૮૫
૬-૭	" "	૮૬

૧૬. તાવ અને તેના
હાલજ.

૧	આ. શા. પૃ.	૮૭
૧-૩	" "	૮૮
૨-૩	" "	૮૯

૧૭. કબજાત-
સંબંધણી-મરડો-
હરસ.

૧-૨	આ. શા. પૃ.	૯૯
૩-૫	" "	૯૦

૧૮. ચેપીરોગ-
શીતળા.

૧-૨	આ. શા. પૃ.	૯૨
૩-૪	" "	૯૩
૪-૬	" "	૯૪

પેરા. આધાર. પૃ. નં. વા.

૬	આ. શા. પૃ.	૯૫
૭-૧૧	" "	૯૭

૧૯. ગાંઠીઓ તાવ-
મરડી-કૉલેરા-
ઉડતો મરડો.

૧-૨	આ. શા. પૃ.	૯૬
૨-૫	" "	૧૦૦
૬-૭	ન. છ. ૨૦-૩-૨૧	
૮	આ. શા. પૃ.	૧૦૦
૮-૧૦	" "	૧૦૧
૧૧-૧૩	" "	૧૦૨

૨૦. સૂનાવડ.

૧-૨	આ. શા. પૃ.	૧૦૩
૩-૪	" "	૧૦૪
૪-૬	" "	૧૦૫

૨૧. બાળકોની
માવજત.

૧-૨	આ. શા. પૃ.	૧૦૬
૨-૪	" "	૧૦૭
૫-૭	" "	૧૦૮

પેરા. આધાર. પૃ. નં. વા.

૨૨. બાળમરણ.

૧-૯	ન. છ. ૧૧-૧-૨૦	
-----	---------------	--

૨૩. અકસ્માત-
બચુ.

૧-૨	આ. શા. પૃ.	૧૧૦
૩	" "	૧૧૧
૪	" "	૧૧૨

૨૪. અકસ્માત-
હાલચુ.

૧	આ. શા. પૃ.	૧૧૨
૨-૩	" "	૧૧૩
૪-૫	" "	૧૧૪

૨૫. અકસ્માત-
સર્પદંશ વિગેરે.

૧	આ. શા. પૃ.	૧૧૪
૨-૪	" "	૧૧૫
૪-૫	" "	૧૧૬
૫-૮	" "	૧૧૭
૮-૧૧	" "	૧૧૮
૧૧-૧૨	" "	૧૧૯
૧૨-૧૩	" "	૧૨૦

સમાપ્ત.

પરકા કરેલાં પ્રસ્તાવ

આર્ય વાંચન-સામગ્રી (પ્રથમ ત્રણ વર્ષના બે બેચાંથી સુધી)

૧. આર્ય-શિક્ષણ (પ્રથમ ત્રણ વર્ષના બે બેચાંથી)

ક્રમ ૧. આર્યમ	૧૦૧	૧૦૨	૧૦૩	૧૦૪
૨. ગ્રામ	૧૦૫	૧૦૬	૧૦૭	૧૦૮
૩. ગ્રામીણ	૧૦૯	૧૧૦	૧૧૧	૧૧૨
૪. ગ્રામીણી	૧૧૩	૧૧૪	૧૧૫	૧૧૬
૫. ગ્રામીણીના	૧૧૭	૧૧૮	૧૧૯	૧૨૦
૬. ગ્રામીણીના	૧૨૧	૧૨૨	૧૨૩	૧૨૪
૭. ગ્રામીણીના	૧૨૫	૧૨૬	૧૨૭	૧૨૮
૮. ગ્રામીણીના	૧૨૯	૧૩૦	૧૩૧	૧૩૨
૯. ગ્રામીણીના	૧૩૩	૧૩૪	૧૩૫	૧૩૬
૧૦. ગ્રામીણીના	૧૩૭	૧૩૮	૧૩૯	૧૪૦
૧૧. ગ્રામીણીના	૧૪૧	૧૪૨	૧૪૩	૧૪૪
૧૨. ગ્રામીણીના	૧૪૫	૧૪૬	૧૪૭	૧૪૮
૧૩. ગ્રામીણીના	૧૪૯	૧૫૦	૧૫૧	૧૫૨
૧૪. ગ્રામીણીના	૧૫૩	૧૫૪	૧૫૫	૧૫૬
૧૫. ગ્રામીણીના	૧૫૭	૧૫૮	૧૫૯	૧૬૦
૧૬. ગ્રામીણીના	૧૬૧	૧૬૨	૧૬૩	૧૬૪
૧૭. ગ્રામીણીના	૧૬૫	૧૬૬	૧૬૭	૧૬૮
૧૮. ગ્રામીણીના	૧૬૯	૧૭૦	૧૭૧	૧૭૨
૧૯. ગ્રામીણીના	૧૭૩	૧૭૪	૧૭૫	૧૭૬
૨૦. ગ્રામીણીના	૧૭૭	૧૭૮	૧૭૯	૧૮૦

આર્ય-શિક્ષણના છૂટક વાંચ

૧. આર્ય-શિક્ષણ (પ્રથમ ત્રણ વર્ષના બે બેચાંથી સુધી)	૧૦૧	૧૦૨	૧૦૩	૧૦૪
૨. ગ્રામ	૧૦૫	૧૦૬	૧૦૭	૧૦૮
૩. ગ્રામીણ	૧૦૯	૧૧૦	૧૧૧	૧૧૨
૪. ગ્રામીણી	૧૧૩	૧૧૪	૧૧૫	૧૧૬
૫. ગ્રામીણીના	૧૧૭	૧૧૮	૧૧૯	૧૨૦
૬. ગ્રામીણીના	૧૨૧	૧૨૨	૧૨૩	૧૨૪
૭. ગ્રામીણીના	૧૨૫	૧૨૬	૧૨૭	૧૨૮
૮. ગ્રામીણીના	૧૨૯	૧૩૦	૧૩૧	૧૩૨
૯. ગ્રામીણીના	૧૩૩	૧૩૪	૧૩૫	૧૩૬
૧૦. ગ્રામીણીના	૧૩૭	૧૩૮	૧૩૯	૧૪૦
૧૧. ગ્રામીણીના	૧૪૧	૧૪૨	૧૪૩	૧૪૪
૧૨. ગ્રામીણીના	૧૪૫	૧૪૬	૧૪૭	૧૪૮
૧૩. ગ્રામીણીના	૧૪૯	૧૫૦	૧૫૧	૧૫૨
૧૪. ગ્રામીણીના	૧૫૩	૧૫૪	૧૫૫	૧૫૬
૧૫. ગ્રામીણીના	૧૫૭	૧૫૮	૧૫૯	૧૬૦
૧૬. ગ્રામીણીના	૧૬૧	૧૬૨	૧૬૩	૧૬૪
૧૭. ગ્રામીણીના	૧૬૫	૧૬૬	૧૬૭	૧૬૮
૧૮. ગ્રામીણીના	૧૬૯	૧૭૦	૧૭૧	૧૭૨
૧૯. ગ્રામીણીના	૧૭૩	૧૭૪	૧૭૫	૧૭૬
૨૦. ગ્રામીણીના	૧૭૭	૧૭૮	૧૭૯	૧૮૦

આર્ય-શિક્ષણનાં બેચાં (૧૩) આમ આર્ય-શિક્ષણનાં બેચાં

આર્ય-શિક્ષણનાં બેચાં (૧૩) આમ આર્ય-શિક્ષણનાં બેચાં

આર્ય-શિક્ષણનાં બેચાં (૧૩) આમ આર્ય-શિક્ષણનાં બેચાં

આર્ય-શિક્ષણનાં બેચાં (૧૩) આમ આર્ય-શિક્ષણનાં બેચાં

આર્ય-શિક્ષણનાં બેચાં (૧૩) આમ આર્ય-શિક્ષણનાં બેચાં

